

Oefening Ademen door een rietje



Bij sommige mensen met Cystic Fibrosis werken de longen heel slecht. Het is dan net alsof ze door een rietje moeten ademen. Je kunt de kinderen uit jouw klas een oefening met een rietje laten doen. Dan voelen ze hoe het is om weinig lucht in te kunnen ademen.

- Vraag eerst aan je juf of meester of het goed is dat je deze oefening met je klas doet.
- Zorg voor genoeg rietjes voor je hele klas.



Ademen door een rietje

- Deel de rietjes uit aan de kinderen in je klas.
- Iedereen doet het rietje in zijn mond en knijpt zijn neus dicht.
- Adem in en uit door het rietje.
- Probeer dit 60 tellen vol te houden. Hou eerder op als het niet meer gaat.
- Haal het rietje uit je mond en laat je neus los.

Deze oefening duurde maar kort. Sommige mensen met CF maken dit elke dag van hun leven mee.



NEDERLANDSE
CYSTIC FIBROSIS
STICHTING

tel 035 647 92 57
e-mail info@ncfs.nl

www.ikbentaa.nl

Bron: Cystic Fibrosis Canada