

## **Adviezen voor thuis na een klaplong (pneumothorax)**

U bent in het ziekenhuis opgenomen geweest voor een klaplong. In medische taal gebruikt men hiervoor de term pneumothorax. Als u naar huis gaat is het belangrijk dat er niet opnieuw lucht tussen de longbladen komt en een long hierdoor in elkaar zakt.

Om deze situatie te voorkomen is het belangrijk dat u de adviezen van de longarts opvolgt. De adviezen leest u ook in deze folder, zodat u ze nog eens rustig thuis kunt nalezen. Het is niet mogelijk om alle situaties als voorbeeld te noemen, het meest belangrijke voor u is: rustig leven en inspanning vermijden.

### **Adviezen**

Volg onderstaande leefregels en adviezen in ieder geval de eerste zes weken op, tot aan de eerstvolgende controle op de polikliniek.

### **Inspanning**

De eerste twee weken mag u geen grote inspanning leveren. Door inspanning neemt de druk in de longen toe. Hierdoor wordt de kans groter dat de long opnieuw in elkaar zakt.

Vermijd daarom de volgende inspanningen:

- ga niet hard lopen;
- fiets niet te hard;
- til geen zware dingen;
- probeer hard lachen te vermijden;
- hoest zo min mogelijk;
- voorkom persen;
- vermijd lichamelijke inspanning bij het vrijen.

### **Werk**

In overleg met uw arts kunt u uw werk hervatten.

Lichte werkzaamheden zoals administratief werk kunt u rustig doen. Let er bij andere werkzaamheden op dat u uzelf niet teveel inspant.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- vermijd werkzaamheden waarbij u moet tillen;
- vermijd wanneer u boven uw macht moet werken;
- vermijd vermoeiende houdingen.

### **Thuis**

De meeste dagelijkse lichte huishoudelijke werkzaamheden, zoals koken en afwassen, kunt u hervatten. Het werk mag voor u geen inspanning betekenen, pas het tempo dan ook aan.

Vermijd de volgende huishoudelijke klussen:

- stofzuigen;
- ramen lappen;

- was ophangen;
- sjouwen en tillen;
- werkzaamheden die u als inspannend ervaart.

## Sport en hobby

Aangezien u lichamelijke inspanning moet voorkomen, mag u de eerste 6 weken de meeste sporten niet beoefenen. Het is verstandig om in overleg met uw arts te bespreken wanneer en hoe u uw eventuele sportieve activiteiten weer kunt oppakken. Als u als hobby een blaasinstrument bespeelt, dan moet u dat zeker niet doen totdat de arts u hiervoor toestemming geeft.

## Wat mag wel:

- U mag dammen, schaken en andere denkspelen;
- U mag kaarten, kienen en andere spelletjes doen;
- U mag rustig wandelen en kleine stukjes rustig fietsen;

## Wat mag niet:

- U mag niet zwemmen, duiken en zeker niet onder water gaan;
- U mag geen blaasinstrumenten bespelen.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen stel ze dan gerust.

Bij eventuele vragen kunt u het beste contact opnemen met een van onderstaande afdelingen.

- Polikliniek longgeneeskunde, telefoonnummer: 0413 - 40 19 50
- Verpleegafdeling B1-Oost , telefoonnummer: 0413 - 40 31 54

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)