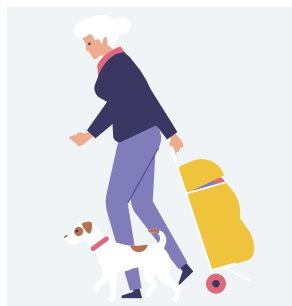
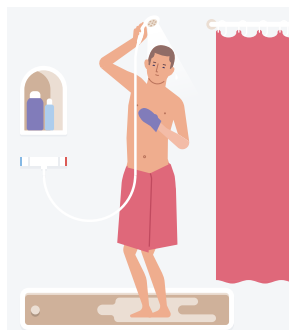


HERKENNEN VAN EEN STRESSVOLLE SITUATIE

Zonder je zuurstof, in welke situatie(s) voel je je ademloos, moe?



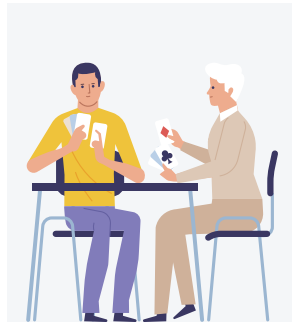
Tijdens het winkelen of het uitlaten van mijn huisdier



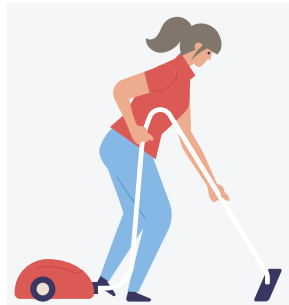
Terwijl ik me was



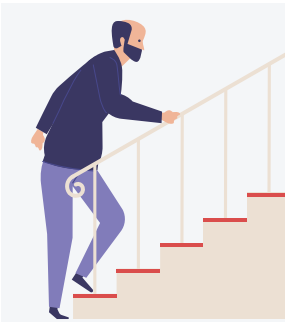
Mezelf aankleden



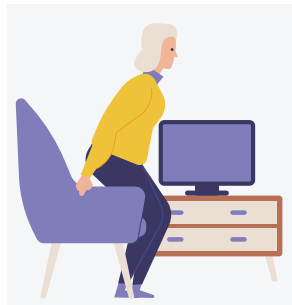
Door kaart te spelen



Door het huishouden te doen, de afwas, mijn bed



Traplopen



Terwijl je op de bank zit of opstaat



Rondwandelen

ANDERE

(tuinieren, doe-het-zelf...)

Het begrip «inspanning» is voor iedereen verschillend. Het is **belangrijk jezelf te kennen om op het juiste moment zuurstof te gebruiken**, zonder te wachten tot je buiten adem bent.



HERKENNEN VAN EEN STRESSVOLLE SITUATIE

LICHAAMSBEWEGING is een alledaagse activiteit **waarbij de behoefte aan zuurstof** van het lichaam toeneemt.

HET IS BELANGRIJK

om je zuurstofbron in deze tijd te gebruiken.



Zuurstof is een medicijn

Het is belangrijk om het medisch voorschrift te volgen:

- **de duur:** in rust en tijdens inspanning, om het voorgeschreven aantal uren te bereiken
- **de stroomsnelheid** (in rust en tijdens inspanning)
- **met de meest geschikte bron:** vast of draagbaar



Zuurstof hoopt zich niet op in het lichaam.

Om de voordelen ervan te voelen, **moet het gebruik ervan over de hele dag worden gespreid** en vooral tijdens inspanningssituaties.




VitalAire