

Andningsträning med PEP-pipa/mask

Genom att andas mot ett motstånd öppnar du upp dina luftvägar och dina andetag blir djupare vilket förbättrar ventilationen i dina lungor. Det kan även leda till att det blir lättare att hosta loss sekret. Den allra viktigaste och bästa andningsträningen är dock mobilisering. Försök att sitta uppe och röra på dig så mycket du orkar.

Gör så här:

- Sitt bekvämt med fötterna i golvet eller i så upprätt läge som möjligt i sängen.
- Andas in så djupt du kan gärna genom näsan. Håll andan 1-2 sek och blås sedan ut genom munnen via munstycket på pipan/i masken. Andas inte ut all luft.
- Andas kontinuerligt enligt instruktion nedan.
- Om du besväras av sekret är det viktigt att försöka hosta rent efter varje omgång.

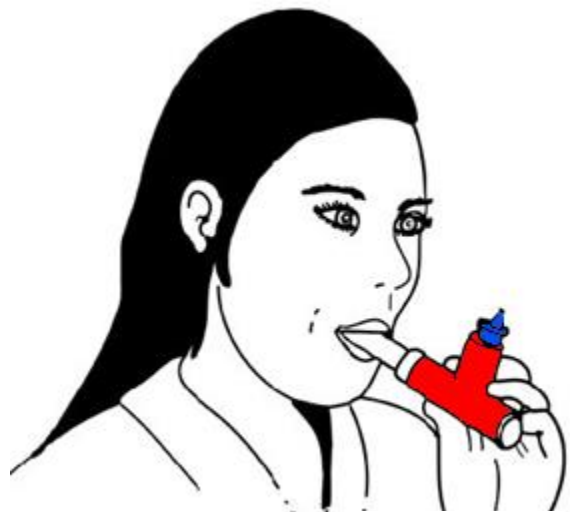


Bild från Mobilus.

Andas kontinuerligt minst andetag. Upprepa.....omgångar.
Gör detta varje vaken timme.

Rengöring dagligen; Plocka bort munstycke/mask och motståndsnippel från det röda T-stycket. Rengör alla delar i ljummet vatten med mild tvällösning eller diskmedel. Låt alla delar torka innan pipan monteras ihop igen. Före varje användande skall man kontrollera att alla delar är hela och utan sprickor.

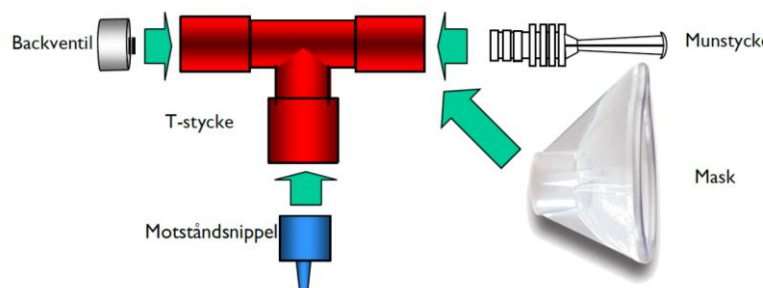


Bild från dolema.se