

Andningsträning med PEP

Att andas mot motstånd är bra för att öka andetagsvolymen och förbättra ventilationen av lungorna. Det kan också hjälpa till att lossa slem.

Gör så här

- Sitt upp och slut läpparna kring munstycket.
- Andas in ett djupt andetag genom näsa eller mun och andas ut genom munstycket. Blås inte ut all luft.
- Andas ut i munstycket 10 andetag och upprepa 3 gånger.
- Upprepa andningsträningen varje vaken timma.

*PEP-pipen är ett engångshjälpmiddel och får pga risk för bakterietillväxt max användas **en vecka**.*

Lämna därför kvar PEP-pipen på avdelningen.

Sätt ett kryss för varje timme du har andningstränat

Dagar	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							

