

## Shaker, tömningsvård för slem i bronker



Classic



Deluxe



Medic Plus

Bilderna: Powerbreathe.com

### Målet med vården

- Effektivera att slemmet lossnar från bronkerna med hjälp av utandningsmotståndet och vibrationen.
- Blåsning mot apparatens motstånd (kulan) hindrar luftvägarna från att kollapsa. Vibration som kulan förorsakar sätter slemmet i rörelse.
- Luften sjunker bakom slemmet och förskjuter det uppåt till de större luftvägarna, därmed är det lättare att pusta och hosta bort slemmet.

### Utförandet

- Sitt bekvämt, med rak rygg, håll apparaten vågrätt.
- Andas in lugnt via näsan och ut via munstycket till tömningsvårdapparaten.
- Upprepa **3 x 5-10 blåsningar** i apparaten, håll en 1-2min paus mellan blåsningserierna.
- Pusta 2-3 gånger mellan blåsningserierna, hosta vid behov. Vid pustandet – andas kraftigt ut från munnen med struphuvudet öppet, såsom du immer en spegel.
- Utför tömningsvården \_\_\_\_\_ gånger per dag.

### Rengöringen

- Rengör delarna dagligen med tvättmedel och varm vatten.
- **Obs!** Medic Plus –modellens delar kan man koka upp i 2-3min eller alternativt maskintvätta de varje vecka.