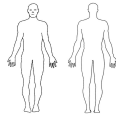


För patienter med påverkad andning och svårigheter att mobilisera slem. Motståndsandning och djupandning skall göras en gång varje vaken timme. Då patienten har behov av att mobilisera slem, görs alla fyra övningar om patienten orkar annars

1. Tips för att underlätta andningen.



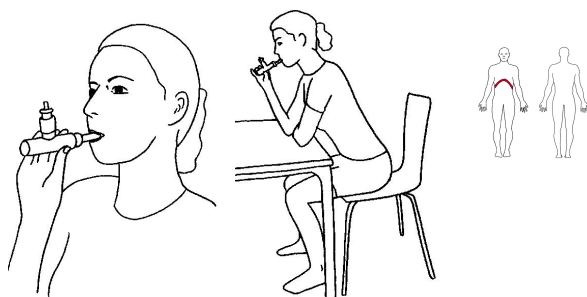
1. Lossa åtsittande kläder, framför allt sådant som smiter runt hals, bröst och midja. De kan annars hämma andningsrörelser eller bidra till kvävningsskänslor.

2. Öppna fönstret så att frisk och sval luft kommer in, eftersom patienter ofta upplever att sval luft underlättar andningen. Pollen och starka dofter av exempelvis parfym, blommor, rök, matos kan medföra ökade besvär.

3. Sängliggande patienter med andningssvårigheter skall ligga med höjd huvudända och kuddar som stöd för armarna. Använd hjärtsängsläge eller om inte det finns kn man lägga en filt eller kudde under knäveckan. Det är viktigt att patienten tycker att det känns bekvämt. Icke sängliggande patienter skall sitta bekvämt med stöd för armar och ben.

4. Om patienten har mycket slem är det viktigt att hen får hjälp att ändra läge kontinuerligt. Även en passiv lägesändring aktiverar andningen. På så sätt ökar möjligheterna för sekret att dräneras till de större luftvägarna varifrån de kan hostas upp.

Set: , Reps:

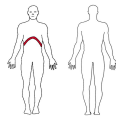
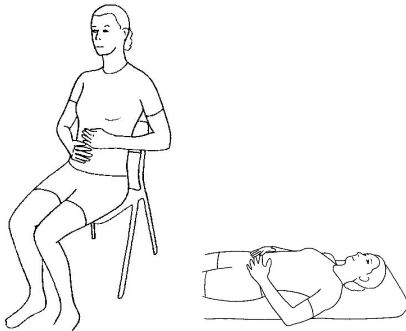


2. Mini-PEP/system 22

Detta är ett exempel på en enkel instruktion för användning av mini-PEP. Slut läpparna runt munstycket och ta ett långsamt andetag genom näsa eller mun. Blås ut utan att anstränga dig för mycket. Håll axlarna avslappnade. Upprepa detta 5-15 gånger i flera omgångar.

Set: , Reps:

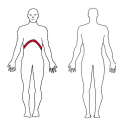
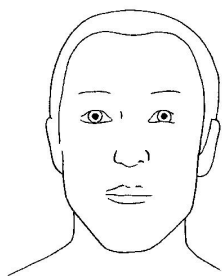




3. Andningsteknik

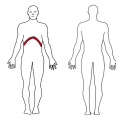
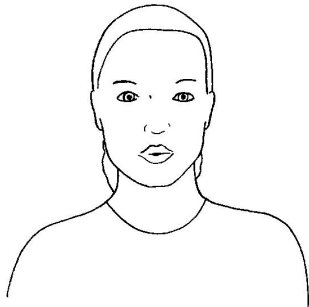
Öva på korrekt andningsteknik när du sitter eller ligger. Kontrollera gärna genom att placera bägge händerna på magen eller den ena handen på magen och den andra på bröstkorgen. Ha ett bra stöd för ryggen, slut ögonen och slappna av i axlarna. Ta ett djupt andetag ända ner i magen genom näsan. Låt magen utvidga sig och känn att den utvidgas mot handen. Andas ut genom munnen och känn att handen sänks igen.

Set: , **Reps:**



4. Läppblåsning

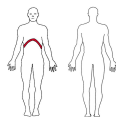
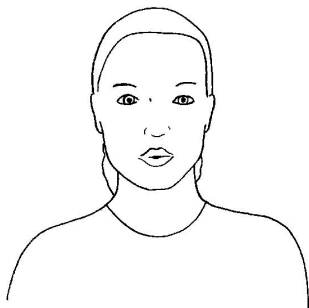
Andas ut med halvöppna läppar (som om du blåser på något varmt). Läppblåsning hjälper till att lugna ner andningen och bidrar till att hålla luftvägarna öppna under utandningen. Detta reducerar tendenser till luftvägskompression.



5. Stötteknik

Stötteknik är aktiv utandning. Den är skonsam för luftvägarna och används för att lossa och få bort slem i andningsvägarna. Huffning/stötning innebär en forcerad, kraftig utandning som att du ska göra imma på en spegel. Upprepa ca 5 ggr för att sedan hosta. Kan också göras efter PEP-andning/djupandning.

Set: , **Reps:**



6. Hostteknik

Hosta för att få upp slem i halsen. Ta ett djupt andetag och stöt snabbt ut. Har patienten svårt att hosta kan det hjälpa att lägga händerna på patientens mage när den ska hosta.

Set: , **Reps:**

