

BRUKSANVISNING PEPaid®

För dig som behöver öka mängden luft i lungorna
eller om du behöver hjälp med att bli av med slem.



Så här använder du din PEPaid:

Andningsövningarna bör ske i så upprätt ställning som möjligt.

- PEPaid:en med orange färg har minsta motståndet (störst hål), något mer motstånd i den gula, ännu mer i den blåa och den gröna har största motståndet (minst hål).
- Välj en PEPaid som du orkar andas ut i 8-10 gånger efter varandra i 2–3 omgångar utan alltför stor ansträngning.
- Läpparna skall sluta tätt kring den breda delen av en PEPaid, som hålls innanför eller utanför tänderna.
- Andas in djupt, helst genom näsan.
- Andas ut ett lugnt och jämnt andetag genom munstycket. En vanlig ordination är 8-10 ggr i 2-3 omgångar.
- Om du har slem i luftrören, försök huffa (som att imma en spegel) eller hosta mellan omgångarna.
- Vid behov utförs andningsövningarna var eller varannan timme. Vid kroniska tillstånd 2-3 gånger dagligen.

Rengöring:

Skölj av efter varje användning. Diska dagligen i diskmaskin eller för hand.

Desinficeras genom att slå kokande vatten över. Kan köras i diskdesinfektor.

Vid svårare nedsmutsning – kasta och ta en ny.



Förvaras utom syn- och räckhåll för barn.
Endast för avsett bruk.
Frågor om produkten kan skickas till
pepaid@consalus.se
Mer info på <http://consalus.se/pepaid>



Art Nr 950030

Användningstid:

Rekommenderad användningstid är max 6 månader. Byt ut vid synliga repor.

Ny förpackning kan beställas på <http://consalusshop.se>

Vad tycker du om PEPaid?

Besök oss gärna på **pepaid.se** och kommentera.



(01) 0 7350166 06001 5 (10) 23 (11) 250320