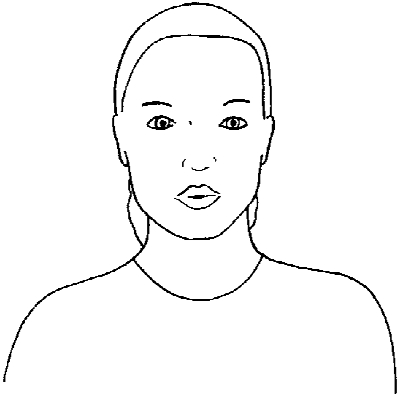
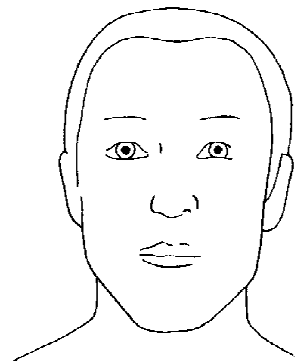
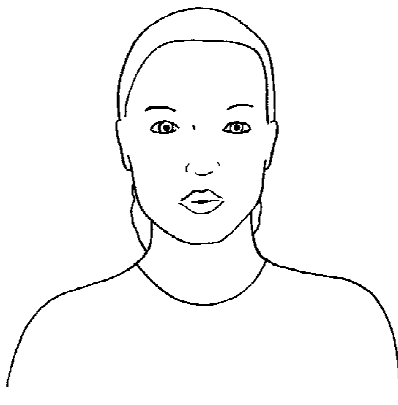
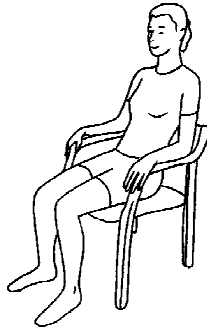
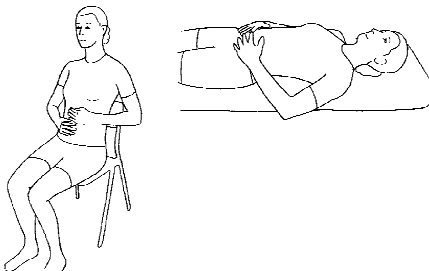

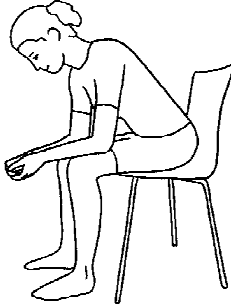
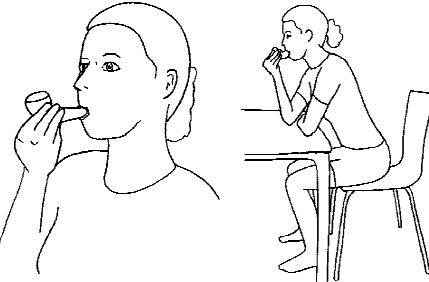
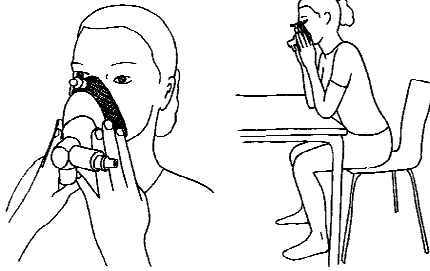
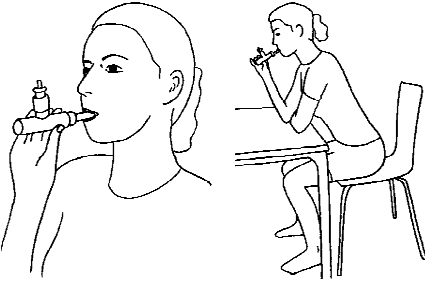
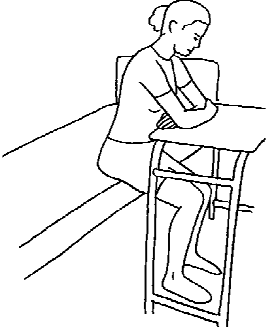
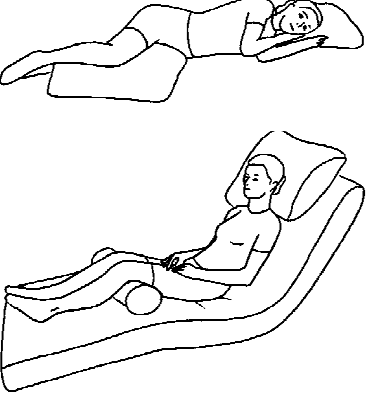
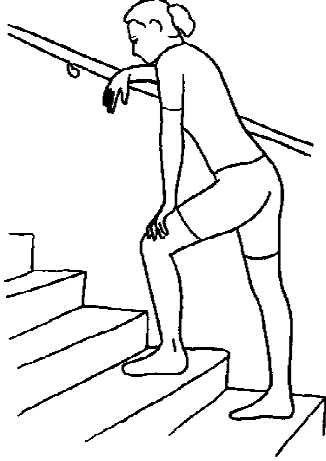
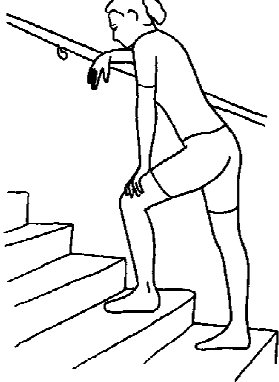
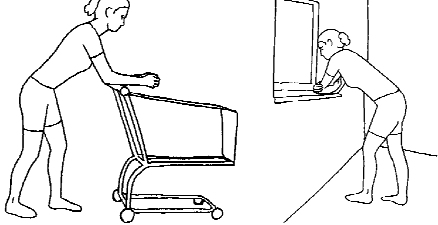

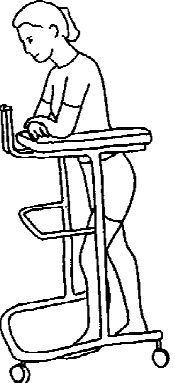



VÄGLEDNING - RESPIRATION (ANDNING)

<p>1</p> <p>Hostteknik</p>  <p>Hosta för att få upp slem i halsen. Ta ett djupt andetag och stöt snabbt ut.</p>	<p>2</p> <p>Läppblåsning</p>  <p>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.</p>	<p>3</p> <p>Stöttteknik</p>  <p>Stöttteknik är aktiv utandning. Den är skonsam för luftvägarna och används för att lossa och få bort slem i andningsvägarna. Stöttteknik ska övas in i samband med en fysioterapeut.</p>
<p>4</p> <p>Viloposition - sittande på en stol 1</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Luta dig bakåt i stolen och vila underarmarna på armstöden. Sitt avslappnat. Sänk axlarna och andas ut med magen. Andas långsamt och djupt in genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>	<p>5</p> <p>Andningsteknik</p>  <p>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 utvidgas sig och känn att den utvidgas mot handen. Andas ut genom munnen och känn att handen sänks igen.</p>	<p>6</p> <p>Viloposition - sittande vid ett bord</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Luta dig lite framåt och vila underarmarna på bordet. Lägg gärna en kudde under armarna. Fötterna ska vara stadigt placerade på golvet. Sitt avslappnat. Sänk axlarna och andas ut med magen. Andas långsamt och djupt in genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>
<p>7</p> <p>Viloposition - sittande på en stol 2</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Luta dig framåt i stolen och vila underarmarna på låren. Fötterna ska vara stadigt placerade på golvet. Sitt avslappnat. Sänk axlarna och andas ut med magen. Andas långsamt och djupt in genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>	<p>8</p> <p>Flutter</p>  <p>Detta är ett exempel på en enkel instruktion för användning av flutter. Sätt läpparna runt munstycket. Dra långsamt in luft genom näsan eller munnen. Blås ut genom fluttern utan att anstränga dig för mycket. Kinderna ska hållas spända när du andas ut. Slappna av i axlarna. Upprepa 5-15 gånger i flera omgångar.</p>	<p>9</p> <p>PEP mask</p>  <p>Detta är ett exempel på en enkel instruktion för användning av PEP masken. Håll masken stadigt över näsa och mun utan att trycka för hårt. Ta ett långsamt andetag genom näsa eller mun. Andas ut i masken utan att anstränga dig för mycket. Upprepa detta 5-15 gånger i flera omgångar.</p>

<p>10</p> <p>Mini-PEP/system 22</p>  <p>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.</p>	<p>11</p> <p>Viloposition - sittande på sängkanten</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Sitt på sängkanten. Luta dig lätt framåt med rak rygg. Vila underarmarna på ett stadigt sängbord. Fötterna ska vara placerade på golvet. Sänk axlarna och andas med magen. Ta långsamma, djupa andetag genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>	<p>12</p> <p>Bra liggposition</p>  <p>Hitta en bra liggposition. Att ligga med hävd bröstkorget kan vara bra när du har andnöd. Lägg en kudde under knäna och ha bra stöd för ryggen, eventuellt en kudde under bägge armar. Sidoliggande kan det vara bra att ha en kudde mellan knäna, och eventuellt en kudde för att vila den övre armen mot. Att ändra position både liggande, sittande och stående är viktigt för andningen och för att rensa halsen på slem.</p>
<p>13</p> <p>Andnöd - generella råd</p>  <p>Du kan motverka ansträngd andning genom:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Astmamedicin - Viloposition - Läppblåsning - God andningsteknik (försök andas med magen) 	<p>14</p> <p>Viloposition - stående i trappa</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Stå stadigt med benen och luta dig mot räcket. Andas med magen. Ta långsamma, djupa andetag genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>	<p>15</p> <p>Viloposition - stående</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Stå stadigt med benen och luta dig något framåt mot t.ex. en fönsterkarm, ribbstol eller dylikt. Sänk axlarna och andas med magen. Ta långsamma djupa andetag genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>
<p>16</p> <p>Generella tips - andning</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Använd kundvagn när du handlar, undvik att bära tungt. - Använd duschpall när du duschar så slipper du att stå. - Använd små handdukar i stället för en stor tung handduk. - Använd läppandning vid aktivitet. - Korrekt inandningsteknik är viktigt för att medicin ska verka ordentligt. - Kvinnor som hostar mycket kan ha nytta av bäckenbottensträning. - Drink mycket vatten. 	<p>17</p> <p>Viloposition - stående med pulpet</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Luta dig något framåt och vila underarmarna på pulpeten. Placera den ena foten något framför den andra och försök slappna av. Sänk axlarna och andas ut med magen. Andas långsamt och djupt in genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>	<p>18</p> <p>Viloposition - sittande på en rullator</p>  <p>Genom att avlasta överkroppen kommer dina muskler att slappna av. När du får andnöd kan du genom att använda vilopositioner slappna av i andningen och använda mindre energi. Sätt dig på rullatorn och vila underarmarna på handtagen. Fötterna ska vara stadigt placerade på golvet. Sitt avslappnat. Sänk axlarna och andas ut med magen. Andas långsamt och djupt in genom mun eller näsa. Andas ut med läpparna ihop och spända kinder (läppandning) eller med ett andningsmotstånd som t.ex. en mini PEP.</p>