

BA-TUBE

Gäller för: Region Kronoberg

Varför ska Du blåsa?

Att andas mot ett motstånd hjälper dig till **lugnare, djupare och effektivare andning**. Det hjälper dig också att **lättare arbeta upp slem**.

Så här använder Du BA-tuben

1. Ställ in det önskade motståndet med den blå hatten.
2. Placera BA-tuben i munnen och slut läpparna tätt kring denna.
3. Andas in något djupare än ett vanligt andetag genom näsan eller med öppen mun.
4. Blås ut genom BA-tuben långsamt, med måttlig kraft. Töm inte lungorna helt.
5. Bit i försänkningen runt munstycket om du blir trött i munnen av att blåsa.

Blås _____ gånger i tuben. Vila en stund och försök hosta/huffa upp eventuellt slem.

Upprepa _____ gånger.
Använd BA-tuben

Ditt motstånd på BA-tuben är



Rengöring i hemmet

Placera medföljande svarta pistong i ”tuben”, tryck av hatten mot tummen eller mot ett hårt underlag. Diska delarna **dagligen** i varmt vatten och handdiskmedel, alternativt i diskmaskinen. Skölj delarna i kallt vatten. Skaka av vattnet, låt lufttorka. Sätt ihop delarna efter att de torkat helt. Rikta hattens pil mot sifferskalan, tryck ihop tills det knäpper till. För desinficering: lägg i kokhett vatten 2 min **en gång/vecka**.

BA-tuben finns att köpa på Apotek för cirka 200 kr. Vid beställning ange varunummer 286534.

Datum

Leg fysioterapeut/sjukgymnast