

## Bruksanvisning för Acapella -PEP

Acapella är en vibrerande PEP –apparat som du kan använda när du sitter, ligger eller står.

### Vibrerande PEP -behandling

- slemavsöndringen blir effektivare
- hjälper effektivt till att öppna luftvägarna vid lungsjukdomar. Förenar fördelarna med PEP –och vibrationsbehandling
- förbättrar lungventilationen

### Träning

Inta en bekväm ställning, ta apparaten i din hand och sätt munstycket i din mun. Du kan också andas in via apparaten.

Blås i apparaten 10–20 gånger. Håll en liten andhämtningspaus och upprepa igen. Upprepa detta tills luftvägarna är renade. Upprepa det här 2–4 gånger per dag eller enligt de anvisningar som din fysioterapeut gett dig.

Om du blåser i Acapellan för att få loss slem, kan du hosta (huffa ) 2–3 gånger under pausen mellan blås-serierna.

### Underhåll

- lösgör munstycket och tvätta det efter varje gång
- tvätta apparaten dagligen med vanligt tvättmedel och skölj den
- ställ apparaten och munstycket att torka så att vattnet kan rinna ur