

Acapella PEP -käyttöohje

Acapella on värisevä PEP –laite. Sitä voi käyttää istuen, seisten tai makuuasennossa.

Värisevä PEP -hoito

- tehostaa liman irtoamista
- auttaa tehokkaasti avaamaan hengitysteitä keuhkosairauksissa yhdistämällä värinän ja PEP -hoidon
- parantaa keuhkotuuletusta

Harjoittelu

Asetu mukavaan asentoon. Ota laite käteesi ja aseta Acapellan suukappale suuhun. Laitteen kautta voit hengittää myös sisään.

Puhalla laitteeseen 10–20 kertaa. Pidä pieni hengähdystauko ja toista sama uudelleen. Tarvittaessa jatka tätä, kunnes tiehyet ovat puhdistuneet. Tee tämä 2–4 kertaa päivässä tai fysioterapeutin ohjeiden mukaan.

Jos puhallat Acapellaan liman irrottamiseksi, yski (huffaa) puhallussarjojen välisellä tauolla 2–3 kertaa.

Huolto

- irrota suukappale ja pese jokaisen käyttökerran jälkeen
- pese laite päivittäin tiskiainevedessä ja huuhtelee puhtaalla vedellä
- aseta laite ja suukappale kuivumaan niin, että vesi pääsee valumaan laitteesta pois