

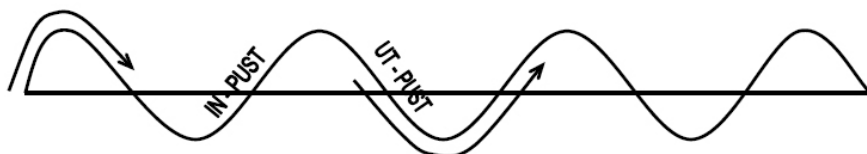
→ Egen drenasje

Egen drenasje

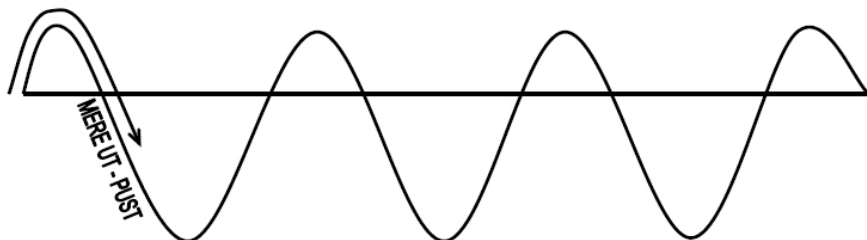
Steg 1:

Sett deg i en komfortabel stol så at du har støtte for rygg og armer. Ta mini-PEP og blås fem ganger.

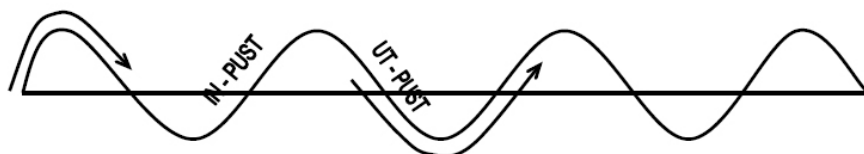
Steg 2:
Rolig pust,
eventuell med
leppepust



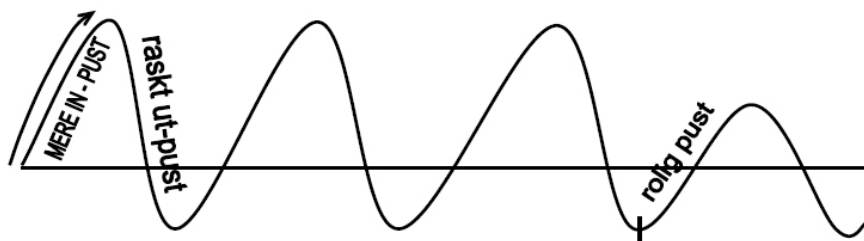
Steg 3:
Pust tre ganger
dypere ut med
åpen munn



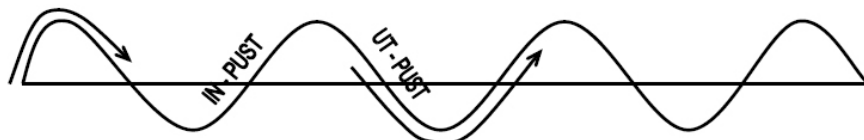
Steg 4:
Rolig pust,
eventuell med
leppepust



Steg 5:
Pust tre ganger
dypere in og
raskt ut med
åpen munn
(ikke for
voldsomt!)



Steg 6:
Rolig pust



**Steg 7: Brillepust 3 ganger
eventuell med hoste**

**Gjenta hele syklus
to ganger**

Spør oss hvis du lurer på noe.

Vennlig hilsen

Granheim lungesykehus

Tlf. 915 06 200 | www.sykehuset-innlandet.no

Mai 2019