

## Pneumoni - Signeringslista Mini-PEP vårdpersonal

Motståndsandning med mini-PEP hjälper till att öppna upp de små luftvägarna, gör det lättare att få upp slem och underlättar därigenom andningen.

Slut läpparna kring munstycket. Blås ut luft i lugn takt. Andas in genom näsan. Upprepa 10 gånger i en följd. Gör detta i 3 omgångar med kort paus emellan. Andningsträna på detta sätt en gång/timme dagtid.

Datum							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							