

Bruksanvisning OpenUp Flow®

När ska jag använda min OpenUp Flow®

Egenvård vid:

- upplevd andfåddhet
- hjälp att bli av med slem i luftvägar
- inför ökad fysisk aktivitet
- innan du tar din inhalationsmedicin
- stress eller oro

Innehåll OpenUp Flow®

I din förpackning finns en styck OpenUp Flow® med 3 olika motstånd

Så här använder du din OpenUp Flow®

- Slut läpparna tätt runt munstycke. Munstycket placeras med fördel mellan tänderna
- Andas in genom näsan. Om svårighet att andas in genom näsan, andas via mun dock inte genom din OpenUp Flow®
- Håll för 0, 1 eller 2 hål för olika motstånd (alla hål är lika stora). Välj det alternativ som passar bäst i förhållande till din dagliga lungkapacitet
- Andas ut sakta genom din OpenUp Flow®
- Repetera 8-10 gånger

Huffa

- Om du har slem i dina luftrör kan du med fördel huffa efter utförd motståndsandning. Efter att du har andats in gör du en snabb utandning/stöt med öppen mun, som när du immar dina glasögon.
-

Så här sköter du din OpenUp Flow®

- Skölj din OpenUp Flow® i vatten efter varje användning
- Diska dagligen i diskmaskin (i hemmet)
- Desinficera genom att sänka ner i upphettat vatten (i hemmet)
- Desinficera i diskdesinfektor/autoklav (i vården)

Frågor om OpenUp Flow® kan mailas till openup@parx.nu

OpenUp Flow® innehåller polypropen (PP) vilket tål höga temperaturer och uppfyller krav från landstingen.

Förvara din OpenUp Flow® utom syn- och räckhåll för barn

Endast avsett för bruk i enlighet med bruksanvisning

Bipacksedel 2019.2