



## **Bruksanvisning BA-TUBE**

---

### **Träning på egen hand går till enligt följande rekommenderade sätt:**

- A. Använd BA-TUBE med blå hatt, vars motstånd regleras steglöst mellan 0-7. Stängd ventil = 0.
- B. Hatten vrids motsols.
- C. Ställ in utprovat motstånd.

### **Har din läkare ordinerat luftrörsvidgande medicin, är det viktigt att Du tar en dos minst 15 minuter före ansträngningen.**

- 1. Du tränar sammanlagt under 10 minuter. Upprepa träningspasset vid olika tillfällen under dagen, så många gånger som möjligt. Utnyttja alla tillfällen i vardagen, som t ex när Du ser på TV eller medan Du läser tidningen.
- 2. Ta tiden. Sätt t ex äggklockan på 10 minuter.
- 3. Andas in genom näsan och blås ut genom "tuben". Blås ut jämnt och lugnt, ej för länge.
- 4. Antal andetag i följd är högst individuellt och varierar med dagsorken. Vila efter 5-10 andetag.
- 5. Hosta rent från sekret emellan. Andas först in djupt, därefter använder Du samma teknik att pressa ut luften som när Du skall imma en spegel eller Dina glasögon innan Du putsar dem.
- 6. Vila.
- 7. Fortsätt därefter att andas i "tuben" på samma sätt, se punkt 3 ovan, under sammanlagt tio minuter.
- 8. Bit i försänkningen runt munstycket om du blir trött i munnen av att blåsa.

Om något känns obehaglig, kan det bero på att Du använder fel andningsteknik eller att motståndet är för stort på utandningen. Vänd Dig i så fall till din behandlande läkare för att kontrollera detta.

### **Clean Analytical System AB**

---

**Adress:** Gårdfarivägen 3 532 38 Skara  
**Telefon:** 0511-163 70  
**Fax:** 0511-180 82  
**E-post:** info@casab.se  
**Hemsida:** www.casab.se



### **Rengöring:**

Placera medföljande svarta pistong i "tuben", tryck av hatten mot tummen eller mot ett hårt underlag. Rengör delarna i hett vatten eller i diskmaskin . Sätt ihop delarna efter rengöring så att hattens pil riktas mot sifferskalan, tryck ihop tills det knäpper till.

*Denna bruksanvisning är modifierad av Dr Tommy Ekström, AstraZeneca, efter förlaga från leg. Sjukgymnast Jane Lackhorn.*

---

### **Clean Analytical System AB**

<b>Adress:</b> Gårdfarivägen 3 532 38 Skara	<b>Telefon:</b> 0511-163 70	<b>Fax:</b> 0511-180 82	<b>E-post:</b> info@casab.se	<b>Hemsida:</b> www.casab.se
---	--------------------------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------