

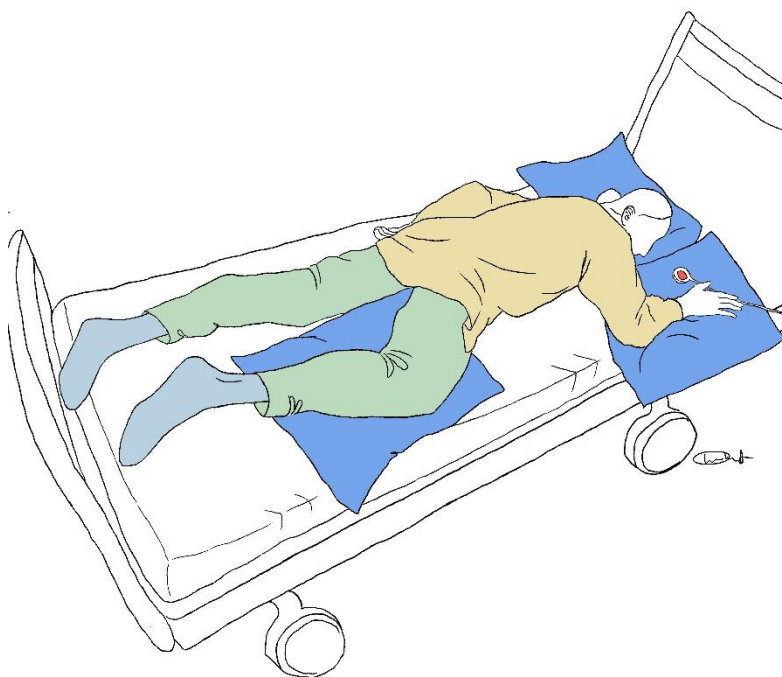


## Liggande vilopositioner som underlättar andningen

Dessa positioner befrämjar syresättningen. När du vilar eller inte orkar vara ur sängen kan detta vara bra lägen för dig.

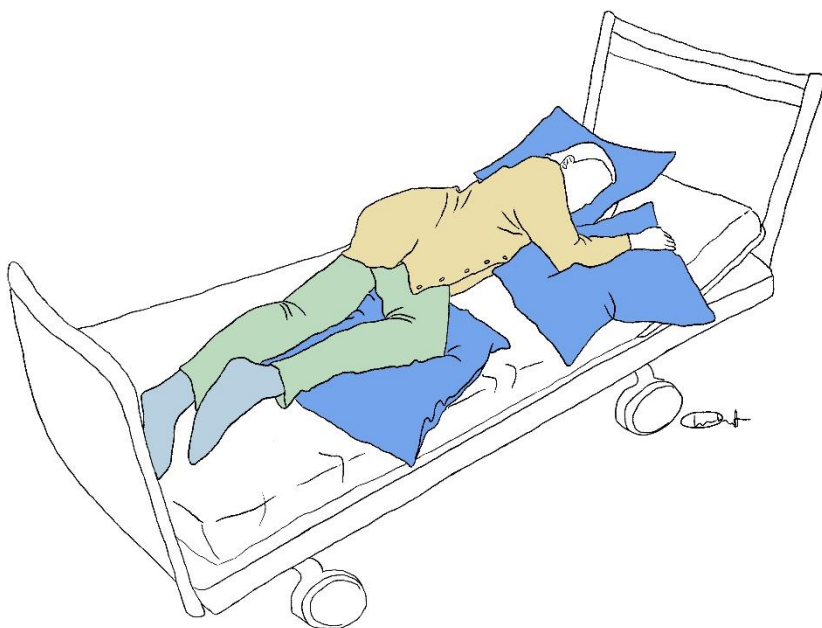
Ta hjälp av personalen om du behöver mer instruktion och hjälp, kuddar eller annat.

Ju längre tid du kan ligga på mage eller i sidoläge desto bättre är det. Det viktigt att du har ett bekvämt läge



### Ligg på magen

Ta hjälp av personalen.



### Ligg på sidan

Eftersträva att mage och bröstkorg kommer mot madrassen.

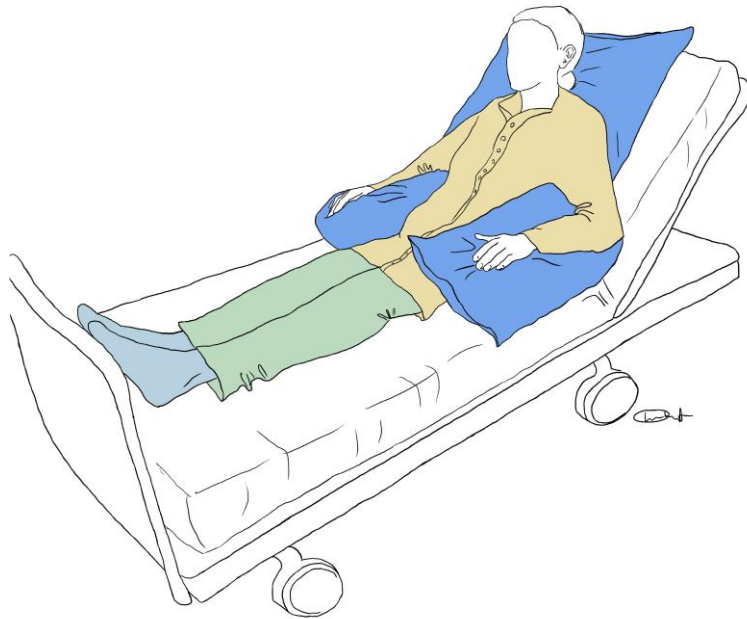
Dra upp det övre benet så du ligger stabilt.



## Sittande vilopositioner som underlättar andningen

När du sitter. Sitt med rak rygg.

Är det svårt, ta hjälp av personalen. Det är viktigt att du kommer i ett bra läge.



### Sitt i sängen

Utnyttja sängens funktioner,  
höjd huvudända/hjärtsängsläge.



### Sitt på sängkant

Fötterna i golvet, avlasta genom  
att luta dig mot bordet gärna på en  
kudde.