

## 'BA-TUBE'

Sie können Ihre Übungen - nach entsprechender Unterweisung durch Ihren Arzt oder Krankengymnasten durchführen.

Es empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- Benutzen Sie die 'BA-TUBE' mit der blauen Kappe, auf der ein Widerstand stufenlos im Bereich von 0 bis 7 eingestellt werden kann. 0 = größter Widerstand 7 = geringster Widerstand.
- Drehen Sie die blaue Kappe entgegen dem Uhrzeigersinn.
- stellen Sie die Kappe auf den für Sie vorgegebenen Widerstandswert ein.

Wenn ein Arzt Ein Medikament für die Therapie der Atemwegserkrankung verschrieben hat, ist es sehr wichtig, daß Sie Ihre Dosis mindestens 15 Minuten vor Beginn der Atemübungen einnehmen.

- Insgesamt dauern die Übungen etwa 10 Minuten. Sie sollten die Übungen so oft wie möglich zu verschiedenen Tageszeiten wiederholen. Nutzen Sie hierfür jede nur mögliche Gelegenheit während des Tages wie z. B. beim Fernsehen und Zeitunglesen.
- Sie können zum Beispiel einen Kurzzeitwecker auf 10 Minuten einstellen.
- Nehmen Sie die 'BA-TUBE' in den Mund, atmen Sie durch die Nase ein und wieder verstärkt durch die 'BA-TUBE' aus, wie es Ihnen Ihr Arzt oder Krankengymnast gezeigt hat. Atmen Sie regelmäßig, aber nicht zu langsam aus.
- Die Anzahl der Atemzüge pro Übungszyklus ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von Ihrer Kondition am jeweiligen Tag ab. Legen Sie nach 5 - 10 Atemzügen eine kurze Pause ein.
- Husten Sie die Sekrete zwischendurch aus. Ihr Arzt oder Krankengymnast wird Ihnen die richtige Hustentechnik erklären. Zuerst einmal holen Sie tief Luft. Dann pressen Sie die Luft genauso aus, wie Sie zum Beispiel einen Spiegel oder eine Brille vor der Reinigung anhauchen würden.
- Ruhen Sie sich aus.
- Atmen Sie weitere 10 Minuten unter Verwendung der 'BA-TUBE', wie in Abschnitt 3 beschrieben.

Die richtige Übungstechnik und der für Sie individuell eingestellte Widerstandswert beim Ausatmen sind wichtige Voraussetzungen für den Therapieerfolg. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Krankengymnasten beraten.



### Reinigung:

Schieben Sie das beiliegende schwarze Stäbchen in das Rohr. Trennen Sie die blaue Kappe ab, indem Sie entweder mit Ihrem Daumen gegen das Stäbchen drücken oder es gegen eine harte Oberfläche pressen. Reinigen Sie die Einzelteile in kochendem Wasser oder durch Kalt- oder nassthermische Desinfektion (DGHM\* gelistete Desinfektionsmittel verwenden). Die BA-TUBE ist autoklavierbar bis 134°C. Setzen Sie die Teile nach der Reinigung wieder zusammen, indem Sie die blaue Kappe auf die BA-TUBE drücken, bis sie mit einem Klick einrastet. Der Pfeil auf der blauen Kappe muß über der Nummernskala stehen.

\*Deutsche Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie.

Dieses Informationsblatt wurde von der staatlich geprüften Krankengymnastin Jane Lackorn erstellt.



### Swedish Hospital Supply AB

Hersteller:  
Swedish Hospital Supply AB  
Gårdfarivägen 3  
SE-532 38 SKARA  
SWEDEN

### Vertrieb:



Flores medical GmbH  
Auwiesen 12  
D-07330 Probstzella, Germany