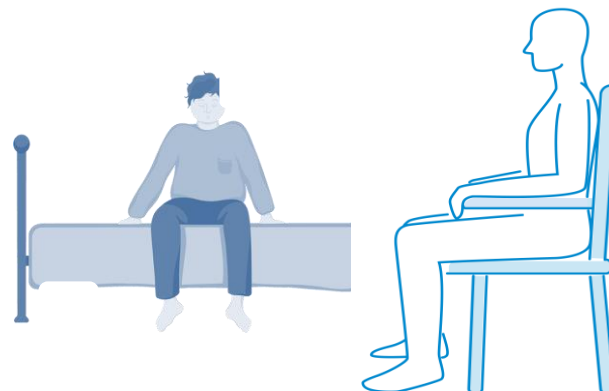


SJÚKRAÞJÁLFUN

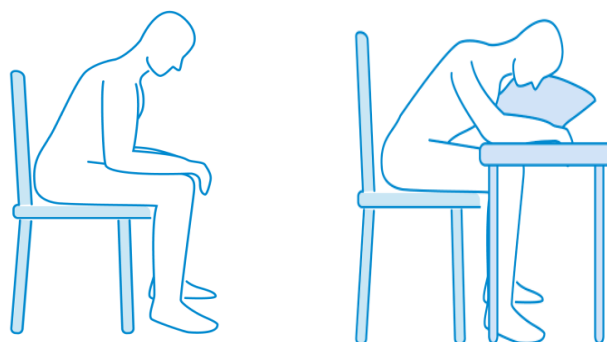
Upplýsingar til sjúklinga með lungnabólgu um mikilvægi uppréttrar stöðu

Mikilvægt er koma í upprétta stöðu sitjandi á rúmstokk eða í stól í að **lágmarki 20 mínútur 2x á dag eða oftár.**

Þá er auðveldara að anda að sér og losa slím með hósta.

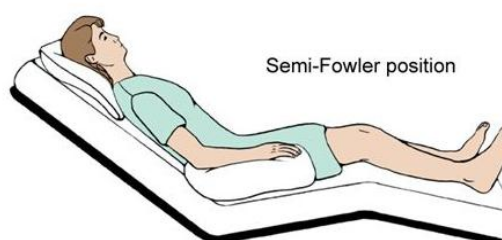


Ef mæði eða andþyngsli eru til staðar getur verið hjálplegt að sitja með framhalla og styðja handleggi á hnén eða á borð.



Ef ekki er hægt að setjast fram á rúmstokk eða í stól, þá er hægt að hækka undir baki, 30-40° og hækka aðeins undir hnjám til hindra það að fólk renni niður. Hjálplegt er að setja stuðning undir handleggi.

Athuga að þessi staða ætti ekki að koma í staðinn fyrir að setjast á rúmstokk eða í stól.



Gangi þér vel, sjúkráþjálfarar Landspítala