

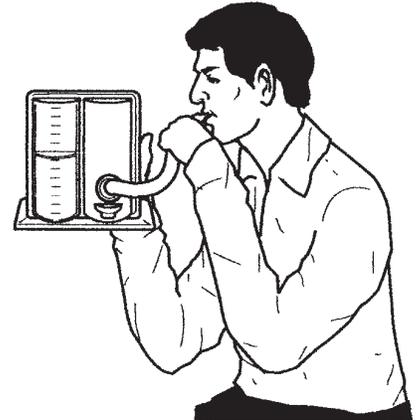
# Incentive Spirometer

An incentive spirometer is a device used to help you take deep breaths. This opens the air sacs in your lungs to keep your lungs healthy.

## How to use the incentive spirometer:

1. Hold the device straight up in front of you.
2. Breathe out.
3. Close your lips tightly around the mouthpiece.
4. Inhale slowly and deeply through your mouth.  
This slow deep breath will raise the piston as the air sacs in your lungs open.
5. When you feel you cannot breathe in any longer, take the mouthpiece out of your mouth.
6. Hold your breath for 3 to 5 seconds then breathe out slowly.
7. Breathe normally for a few breaths and let the piston return to the bottom of the chamber.
8. Repeat this 10 times. If you feel dizzy, slow your breathing down.
9. After you take the 10 deep breaths on your incentive spirometer, cough. This may remove secretions that build up in your lungs.
  - ▶ **If you have had surgery on your chest or stomach,** hold a pillow or folded blanket over your incision. You will have less pain when you cough.
10. Repeat these steps every 2 hours or as directed.

**Talk to the staff if you have any questions or concerns.**

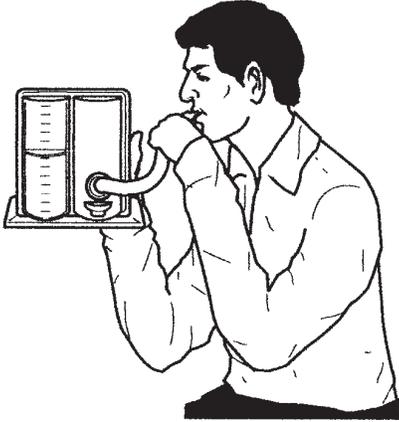


2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

# مقياس التنفس التحفيزي

مقياس التنفس التحفيزي هو جهاز يُستخدم لمساعدتك على التنفس بعمق. وهو يعمل على فتح الأكياس الهوائية في رئتيك للحفاظ على صحتها.



## كيفية استخدام مقياس التنفس التحفيزي:

1. أمسك بالجهاز في وضعية مستقيمة أمامك.
2. تنفس للخارج "زفير".
3. أغلق شفتيك بإحكام حول جزء الفم.
4. استنشق ببطء وبعثق عبر فمك. سوف يعمل هذا النفس العميق والبطيء على رفع الكباس عندما تفتح الأكياس الهوائية في رئتيك.
5. عندما تشعر بأنه لم يعد بمقدورك مواصلة التنفس، أخرج جزء الفم من فمك.
6. احبس نفسك لمدة 3 إلى 5 ثوان ثم تنفس للخارج ببطء.
7. تنفس بشكل طبيعي بضع مرات واطرك المكبس يعود إلى أسفل الحجيرة.
8. كرر هذا الإجراء 10 مرات. إذا شعرت بالدوار، فأبطئ تنفسك.
9. بعد أخذ 10 أنفاس عميقة من خلال مقياس التنفس التحفيزي، قم بالسعال. قد يؤدي هذا إلى إزالة الإفرازات المتراكمة في رئتيك.
10. إذا كنت قد خضعت لجراحة في صدرك أو معدتك، فأمسك وسادة أو بطانية مطوية فوق الجرح. سوف تشعر بألم أقل عند السعال.
10. كرر هذه الخطوات كل ساعتين أو بحسب الإرشادات.



تحدث إلى طاقم العمل إذا كانت لديك أي تساؤلات أو ساورتك أي مخاوف.

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Incentive Spirometer. Arabic.