

- Helyezze a párnát az ágyra vagy más sík felületre.
- Igazítsa a testét úgy, hogy a megemelt rész ott nyújtson támaszt, ahol a legnagyobb szükség van rá.
- Szükség esetén kissé mozgassa el a párnát, amíg meg nem találja a legkényelmesebb helyzetet.
- A huzatot szükség szerint vegye le és mossa ki.