

- Połóż poduszkę na łóżku lub innej płaskiej powierzchni.
- Ułóż ciało tak, aby podniesiona część zapewniała wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne.
- W razie potrzeby delikatnie przesun poduszkę, aż znajdziesz najwygodniejszą pozycję.
- Zdejmuj pokrowiec i pierz go w razie potrzeby.