• Položte vankúš na posteľ alebo inú rovnú plochu.
• Upravte telo tak, aby vyvýšená časť poskytovala oporu tam, kde ju najviac potrebujete.
• Podľa potreby vankúš jemne posuňte, kým nenájdete najpohodlnejšiu polohu.
• Poťah podľa potreby zložte a vyperte.