Svälja rätt och svälja lätt!

– hur man tar sin tablett på ett cooooolt sätt!



Alien-sväljningen

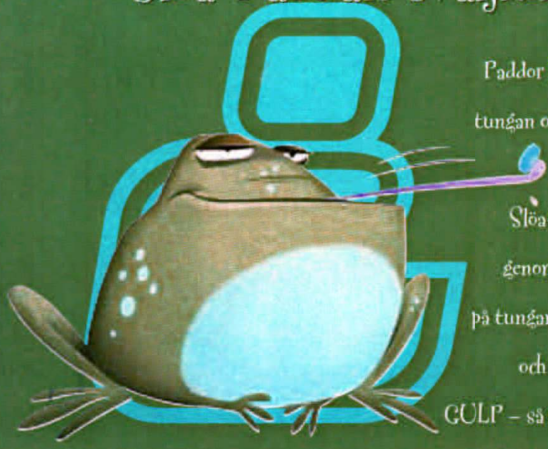
Aliens gillar slajmiga, slibbiga saker att svälja. Det hjälper till att göra deras kroppar halare och mer svårfångade. Öva på Alien-sväljningen genom att ta din tablett med en tesked halkig mat som till exempel yoghurt, chokladpudding eller nyponsoppa.



Sväljtips

- Sitt upprätt.
- Prata inte.
- Ta en eller två klunkar mjölk eller vatten innan du tar din tablett så att din tunga och hals blir mer slipprig.
- Svälj två gånger så att du är säker på att din tablett åker hela vägen ner.

Slöa-Paddan-sväljningen



Paddor fångar insekter med tungan och slurpar i sig dem. Prova Slöa-Paddan-sväljningen genom att lägga tabletten på tungan, ta en slurk vatten och luta huvudet bakåt. GULP – så sväljer du tabletten!

Svälja enkelt

- Att svälja är en naturlig reaktion som kommer när något ligger på tungan längst bak i munnen.
- Det är som en berg-och-dalbana: när så fort tabletten kommer till bakre delen av tunga tar gravitationen och musklerna över och jobbar för att tabletten ska åka ner smidigt.
- Kroppen är gjord så smart att den automatiskt hindrar mat som kommer in från att åka ner i lungorna. En muskel i halsen stänger till vägen till lungorna.
- Eftersom vägen till lungorna är stängd åker det du äter eller dricker enkelt och lätt ner i magen istället!

Hala-fisken-sväljningen

Låtsas att du är en fisk och gillar vatten precis som fiskarna gör. Stoppa in tabletten i munnen och drick så mycket vatten du kan, utan att svälja. Sedan gör du en Hala-Fisken-sväljning, och sväljer och sväljer tills allt vatten i munnen är borta, och tabletten också!



JANSSEN-CILAG

Tips och trix till coola killar och tjejer med ADHD

För mer information om ADHD se www.janssen-cilag.se

JC-050023-1

Söta-Hundvalp-sväljningen



Låtsas att du är hundvalp som blir kittlad under hakan när du sväljer. Lägg tabletten på tungan och ta en klunk av din favoritdricka. Sedan stänger du munnen och gör Söta-Hundvalpen-sväljningen genom att luta huvudet bakåt och kittla dig själv under hakan tills du svalt alltihop.