

# Sådan løsner du sekret, når du har bronkiektasi

Bronkiektasier er udposninger og arvæv i luftvejene, som kan være medfødte eller er opstået som følge af en svær infektion i lungerne.

Symptomerne er hoste, ofte med slim, samt hyppige infektioner i lungerne.

Bronkiektasi er en kronisk tilstand, som ikke kan helbredes, men ved hjælp af vejtrækningsøvelser og medicin kan man begrænse generne og nedsætte antallet af infektioner.

Når du har bronkiektasi, bør du:

- holde dig i god fysisk form
- udføre vejtrækningsøvelser hver dag for at rense luftvejene
- være opmærksom på, om en lungebetændelse er på vej, og følge den medicinplan, som du har aftalt med lægen.

Formålet med denne pjece er at vejlede dig i, hvordan du kan bruge en PEP-fløjte som del af behandlingen af bronkiektasi.

PEP-fløjten hjælper dig med at gøre din vejtrækning dybere. Fløjten åbner dine luftveje og løsner slim, som det kan være svært at hoste eller støde op.



PEP-fløjte

## SÅDAN BRUGER DU PEP-FLØJTEN I FORSKELLIGE UDGANGSSTILLINGER

Læg dig i den stilling, du er blevet anbefalet, i cirka 15 minutter.

Mens du ligger i den anbefalede stilling, skal du bruge PEP-fløjten således:

- Træk vejret roligt og dybt ind, inden du puster ud gennem PEP-fløjten. Du skal ikke tømme lungerne helt for luft.
- Tjek om du har slim ved at trække vejret ind og støde luften hurtigt og kraftigt ud med åben mund (som når du ånder kraftigt på et spejl).
- Gentag minimum 3 gange, så du støder eller hoster efter hver 10. vejtrækning.

Gør ovenstående 2 gange dagligt.

### Forskellige udgangsstillinger



Liggende på venstre side



Liggende på højre side



Liggende på maven



Siddende

## RENGØRING AF PEP-FLØJTEN

Rengør PEP-fløjten mindst hver 7. dag.

Skil PEP-fløjten ad og vask delene i vand og almindeligt opvaskemiddel. Skyl herefter delene i rent vand og læg dem til tørre.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om bronkiektasi, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'bronkiektasi'.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Hobro**  
Tlf. 97 65 23 26

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60