

Sådan bruger du en PEP-fløjte

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du bruger en PEP-fløjte.

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



Sådan gør du

Brug PEP-fløjten, når du sidder eller står op for at få størst mulig effekt.

- Træk vejret roligt og dybt ind, inden du puster ud gennem PEP-fløjten. Du skal ikke tømme lungerne helt for luft.

Gentag vejtrækningen 10 gange.

- Læg fløjten fra dig.
- 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).
- Er du opereret i maven eller i brystkassen, skal du understøtte operationssåret med hænderne eller ved at krydse armene omkring brystkassen, mens du støder eller hoster.

Gentag 3 gange, så du støder eller hoster efter hver 10. vejtrækning.

Du skal bruge PEP-fløjten sådan

Går nedenstående _____ gange dagligt

Pust

Rengøring af PEP-fløjten

Skil PEP-fløjten ad, og vask delene i vand og almindeligt opvaskemiddel. Skyl herefter delene i rent vand og læg dem til tørre. Alternativt kan du vaske PEP-fløjten i opvaskemaskinen.

Rengør PEP-fløjten mindst hver 7. dag.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Farsø

Tlf. 97 65 31 30

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Hobro

Tlf. 97 65 23 26