

Sådan bruger du en PEP-fløjte (husmandsfløjte)

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

PEP-fløjten hjælper dig med at gøre din vejrtrækning 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 og hold en pause på 2-3 sekunder, inden du puster ud gennem mundstykket. Du skal ikke tømme lungerne helt for luft.

Gentag vejrtrækningen 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 holde hænderne på operationssåret, mens du støder eller hoster.

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

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.



Kontakt

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

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