

Sådan bruger du en PEP-fløjte samt hvilestillinger

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, og hold en pause på 2-3 sekunder, inden du puster ud gennem mundstykket. 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 holde hænderne på operationssåret, mens du støder eller hoster.

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

RENGØRING AF PEP-FLØJTEN

Det har ikke været muligt at få en rengøringsvejledning hos producenten, så dette er Fysio- og Ergoterapiens anbefaling:

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 modstandsstykket (her blå) i opvaskemaskinen. Du må ikke vaske den grønne ventil i opvaskemaskinen.

Rengør PEP-fløjten mindst hver 3.-4. dag.

HVILESTILLINGER

Får du åndenød, kan disse hvilestillinger hjælpe dig til hurtigere at få kontrol over din vejtrækning.





KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hobro
Tlf. 97 65 23 18



Liggende hvilestilling med god støtte for arme, ben og hoved.