

Til patienter og pårørende

Anvendelse af PEP-fløjte



Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

PEP-fløjte

PEP er en forkortelse af "Positive Expiratory Pressure". Det betyder positivt tryk under udånding.

PEP-fløjten er et redskab, som skaber et overtryk i dine lunger, når du puster ud.

PEP-fløjten består af

- et T-rør med en ensretterventil
- et mundstykke
- en modstand
- evt. en trykmåler

Modstanden fås i forskellige farver. Hver farve har forskellig hulstørrelse. Fysioterapeuten vælger den modstand, som passer til dig.

Formål med PEP-fløjten

- At løsne slim, så du nemmere kan hoste op fra lunger og luftveje
- At få en roligere og dybere vejrtrækning
- At forebygge og afhjælpe aflukning af de små luftveje



Ved siden af at bruge PEP-fløjten er det vigtigt, at du bevæger dig.

- Skift stilling i sengen
- Kom op at sidde i en stol
- Lav øvelser med armene
- Gå en tur - kort eller lang alt efter hvad du har kræfter til

Dette hjælper på, at du får løsnet slim og får ventileret dine lunger bedre.

Sådan bruger du PEP-fløjten

PEP-fløjten er bedst at bruge i siddende stilling. Støt eventuelt armene på et bord.

- Hold læberne tæt omkring mundstykket
- Træk vejret ind gennem næsen, hvis det er muligt. Hold vejret i et par sekunder, før du ånder ud gennem fløjten
- Pust lidt kraftigere ud end hvad du vil gøre ved en normal udånding
- Gentag 10-15 gange, helst uden pause

Hvis du har slim i luftvejene

Du kan bruge en 'stødeteknik' for at få slim op:

- Træk vejret ind
- Ånd kraftigt og hurtigt ud med åben mund. Forestil dig, at du skal dugge på et spejl eller en rude
- Gentag det 3-4 gange og host
- Løst slim kan du synke eller spytte ud

Gentag 10-15 pust i PEP-fløjten og stødeteknik 3 gange i træk.

Behandlingen gentages 3-5 gange dagligt.



Rengøring

PEP-fløjten trænger til rengøring, når den er synligt beskidt eller mindst en gang om ugen.

- Skil PEP-fløjten ad i alle dens dele
- Vask alt, undtaget manometer, i lunkent sæbevand
- Skyl i rent vand og lad det tørre

Du må tage PEP-fløjten med hjem og bruge den i det omfang, du har behov for.

Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentarer, ris eller ros

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold til Fysio- og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapien via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042