

Til patienter og pårørende

Oscillerende PEP-fløjte

OPEP-fløjte

Kolding Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

OPEP-fløjte

Oscillerende PEP-fløjte

Du har fået udleveret en oscillerende PEP-fløjte (OPEP-fløjte).

Den kan hjælpe dig af med slim i lungerne.

Formålet med OPEP-fløjten er at rense luftvejene ved at løsne slim, så det lettere kan hostes op.



OPEP-fløjte

Sådan virker OPEP-fløjten

I OPEP-fløjten ligger der en kugle som "hopper", når du puster i fløjten. Dette føles som en vibration i brystkassen.

Vibrationen kombineret med den modstand, der skabes ved at puste imod kuglen gør, at slimen løsnes og bevæger sig mod de store luftveje, hvor den nemmere kan hostes op.

Rengøring af OPEP-fløjten

Fjern mundstykket, skru topstykket af og fjern kuglen. Vask alle dele i parfumefri opvaskemiddel og skyl med rent vand. Tør delene grundigt og saml dem igen. Det anbefales at man en gang om ugen rengør i rensmiddel til sutteflasker, som købes på apoteket.



OPEP-fløjte

Sådan bruges OPEP-fløjten

- Det er vigtigt, at du sidder så oprejst som muligt med afslappede skuldre. Kan du ikke holde din overkrop oppe, hvil da evt. albuerne på et bord.
- Slut læberne tæt omkring mundstykket. Tjek at mundstykket holdes vandret.
- Træk vejret dybt og roligt ind gennem næsen og pust ud gennem OPEP-fløjten. Din udånding skal være lidt kraftigere end ved en normal udånding. Hvis du lægger hånden på brystkassen under udånding, kan du mærke vibrationerne.
- Når du har pustet 3 - 5 gange, og kan mærke slimen løsner sig, skal du i gang med at hoste slimen op.
- Hvis du bliver svimmel, når du bruger OPEP-fløjten, skal du stoppe og trække vejret roligt gennem næsen, indtil du har det godt igen. Fortsæt da. Hvis svimmelheden opstår hver gang, du bruger OPEP-fløjten, kan du ånde ind og ud uden OPEP-fløjten ved hver 3. vejrtrækning. Bliver svimmelheden ved, skal du stoppe med at bruge OPEP-fløjten og tale med den behandler, der har udleveret fløjten til dig.

Procedure: "pust i OPEP-fløjten til ophostning af slim" gentages ca. 3 gange efter hinanden med pause indimellem og bør udføres 3 - 5 gange dagligt.



OPEP-fløjte

Hvornår holder man op med at anvende OPEP-fløjten?

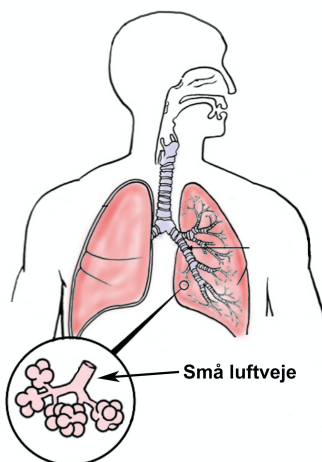
Du kan undvære brug af OPEP-fløjten, når du er mere oppe at gå/sidde, end du ligger i din seng. Stop dog først helt med at anvende OPEP-fløjten når du ikke har mere slim i luftvejene.

Har du svært ved at få slimen op?

- Anvend OPEP-fløjten hyppigere.
- Hvis du p.g.a. smerter har svært ved at hoste, så forsøg at støtte det smertende sted, mens du hoster. Tal evt. også med din læge om muligheden for justering af smertestillende medicin. Drik mere væske; det gør slimen mindre sej.

Brug fortsat PEP-fløjten

- Du skal fortsat bruge den tidligere udleverede PEP-fløjte for at sikre at alle de små luftveje er åbne.



Motion

HUSK at du har stor effekt af at bevæge dig og gå ture i forhold til dine lunger. Det ventilerer dine lunger yderligere og kan være med til at løsne slimen.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med
kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503