

Brug af PEP-fløjte

Fysioterapi

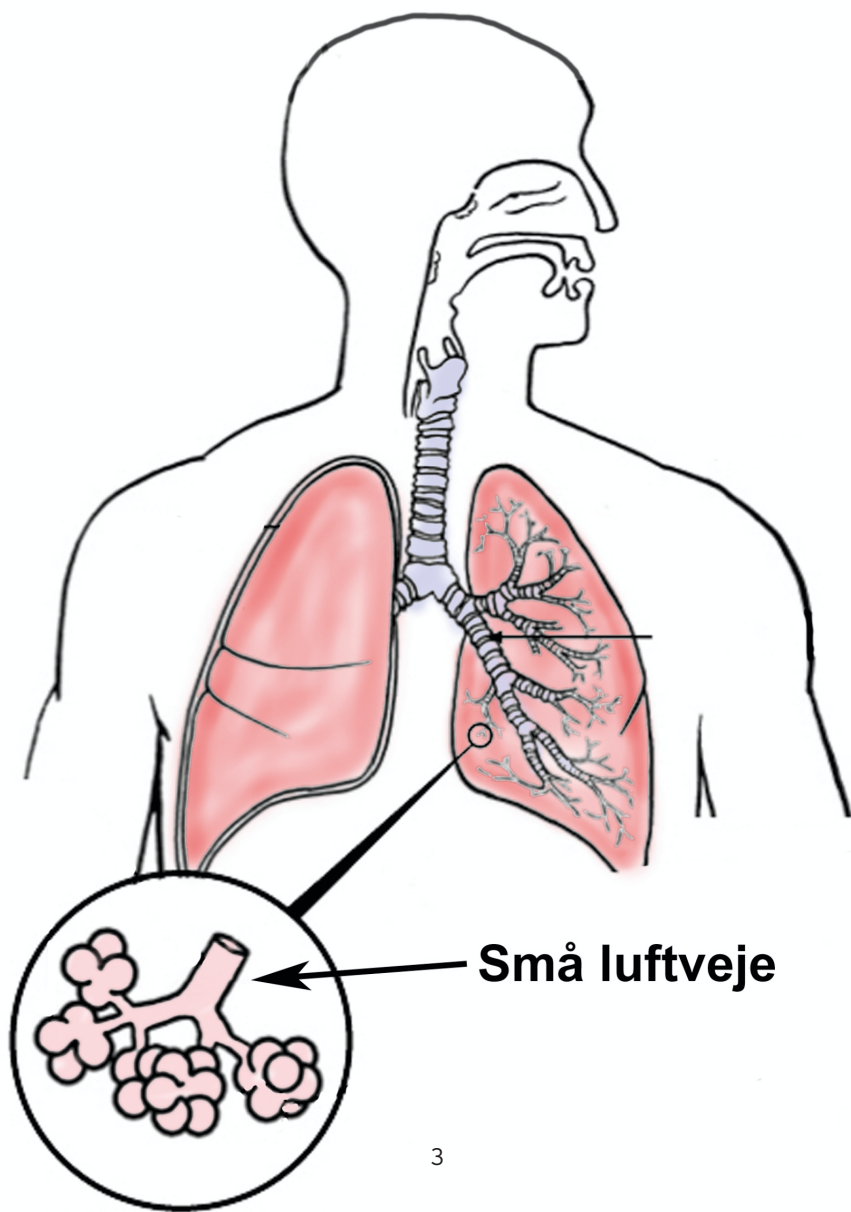


Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi



Lungernes opbygning



Du har fået udleveret en PEP-fløjte.

PEP står for Positiv Expiratory Pressure, hvilket betyder, at der skabes et hensigtsmæssigt overtryk på udånding.

Formålet med PEP-fløjten er at

- Ændre trykforholdene i lungerne, så sammenklappede små luftveje kan åbne sig igen.
- Løse slim, så det lettere kan stødes og hostes op.

Hold dig aktiv

Ud over PEP-fløjten er det vigtigt, at du holder dig så aktiv som muligt, for at forebygge lungekomplikationer.

Vi vil anbefale dig

- At sidde oppe i lænestol flere gange dagligt og gerne til alle måltider
- At gå ture på gangen og gerne flere gange i løbet af dagen.
- At skifte stilling i sengen fra side til side og elevare hovedgærdet, hvis du er meget sengeliggende.

Sådan fungerer PEP-fløjten

På PEP-fløjten sidder der en modstand med et lille hul. Når du puster ud gennem PEP-fløjten, kan luften kun strømme gennem modstanden, og derfor bliver udåndingen længere og indåndingen dybere.

Modstanden mod udåndingsluften giver en trykændring i lungerne. Dette bevirker, at lungerne blæses op.

Sådan anvendes PEP-fløjten

Det er vigtigt, at du sidder så oprejst som muligt med afslappede skuldre. Du kan enten sidde på sengekant, i lænestol eller højt i sengen.

Slut læberne tæt omkring mundstykket. Bid eventuel tænderne sammen omkring mundstykket. Træk vejret dybt og roligt ind gennem næse eller fløjte og pust ud gennem fløjten, så en hvislelyd kan høres fra modstanden.



Stødning

Hvis du har slim skal du støde dette op ved at lave en lang kraftig udånding med åben mund, som hvis du vil lave dug på en rude. Stødning gentages flere gange, og gerne indtil slimet er løsnet og du kan hoste det fri.



Vi anbefaler dig, at udføre følgende 3 gange efter hinanden:

Pust 10 gange i PEP-fløjten, og udfør derefter stød og host indtil evt. slim er hostet op.

- ☐ anvend PEP-fløjten hver vågen time
- ☐ anvende PEP-fløjten hver 2. vågen time
- ☐ anvende PEP-fløjten minimum 4 gange i døgnet
- ☐ holde dig aktiv - komme ud af sengen, sidde i stolen, op at stå og ud at gå flere gange dagligt.

Åndenød

Oplever du åndenød ved fysisk aktivitet, kan du få ro på din vejrtrækning ved at spidse læberne og puste langsomt ud herigennem.

Du kan evt. have gavn af at sidde med armene understøttet af puder eller hvilende på et bord.

Har du svært ved at få slimen op?

- Anvend PEP-fløjten, samt stød og hoste hyppigere.
- Vær mere fysisk aktiv - skift stilling, kom ud af sengen, gå en tur.
- Drik mere væske, da det gør slimen mindre sej (helst ikke mælkeprodukter).
- Hvis du pga. operationssår eller smerter i maven har svært ved at støde/hoste, så hold en pude mod det smertende sted, samtidig med du læner dig lidt forover, mens du støder og hoster.

Hvornår holder man op med at anvende PEP-fløjten?

Du kan undvære brug af PEP-fløjten, når du er mere oppe at gå/sidde, end du ligger i din seng. Har du haft slim i lungerne, skal du dog først stoppe med at anvende PEP-fløjten, når du ikke har mere slim.

Rengøring af PEP-fløjten

Skil PEP-fløjten ad, vask den i opvaskemiddel og skyl den grundigt i varmt vand. Saml den igen efter billedet på forsiden.

PEP-fløjten må ikke komme i opvaskemaskinen.

Når du udskrives, må du tage PEP-fløjten med hjem.

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