

BRUGERVEJLEDNING TIL PEP-FLØJTE

Mange lungepatienter har meget slim, som skal hostes op. Slim som kan være meget svært, at hoste op. For at gøre det lettere, at hoste slim op, kan et lille hjælpemiddel som PEP-fløjten være til stor hjælp.

PEP står for Positivt Expiratorisk Pressure = positivt tryk på udåndingsluften. Det er et lille rør med en indbygget modstand. Puster man i PEP-fløjten, skabes der et lille overtryk i luftvejene og slim løsnes.

PEP-fløjten kan bruges i forbindelse med stødning.

Nogle undersøgelser tyder på, at regelmæssig brug af PEP-fløjte kan forebygge lungebetændelse hos KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom) patienter. Dette gælder specielt om vinteren.

Hvordan bruges PEP-fløjten?

Har du kontakt med en fysioterapeut, så vil han/hun vise dig, hvordan du bruger PEP-fløjten. Fysioterapeuten vil fortælle dig hvor ofte og hvor længe, du skal bruge PEP-fløjten.

Hvis ikke du har kontakt med fysioterapeut så følg denne vejledning.

1. Tag PEP-fløjten ind i munden og luk læberne tæt om fløjten.
2. Træk vejret stille og roligt ind og ud gennem PEP-fløjten.
3. Brug PEP-fløjten i op til to minutter.
4. Hold en pause når du støder.
5. Stød langt og kraftigt nogle gange.
6. Har du brug for, at hoste undervejs så hold en pause. Hosten er også med til, at få slimet op.
7. Afslut med at trække vejret dybt et par gange.

Gode råd.

Nogle gange løsnes slim først nogle minutter efter, at du har brugt PEP-fløjten. Der kan godt gå 20 minutter. Du skal, som et minimum bruge fløjten morgen og aften. Om aftenen er det en god ide' at bruge den en time før sengetid.

Får du medicin så kan det være godt, at bruge den før og efter, at du tager medicinen.

Rengøring af PEP-fløjten.

PEP-fløjten bør rengøres jævnligt. Gerne to til tre gange om ugen eller ved behov. Den består af tre dele, som skilles ad. Herefter gøres delene rent i varmt opvaskevand. Evt. kan bruges en blød børste. Bagefter skylles delene under rindende vand og delene tørre. Saml delene og PEP-fløjten er klar til brug.

Din læge

Det anbefales altid at konsultere din læge for råd og anvisninger.