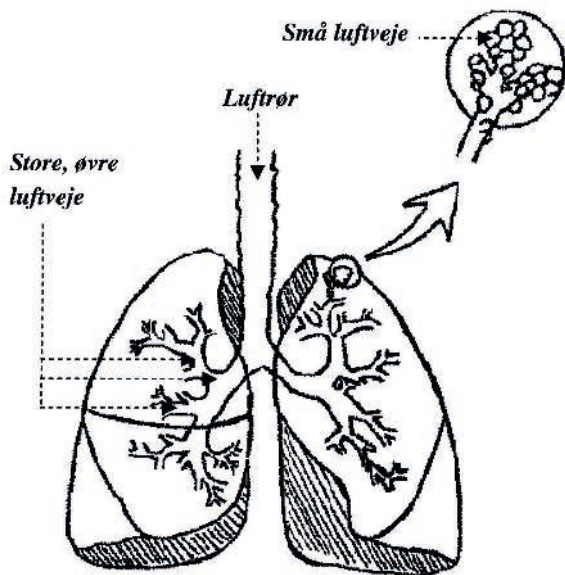


Til patienter og pårørende

Instruktion i PEP-maske/ PEP-fløjte

Udleveres af fysioterapeut

Rehabiliteringsafdelingen



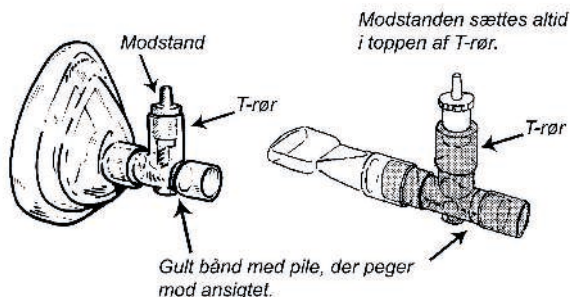
Formålet med behandlingen

Formålet med at bruge PEP-maske eller PEP-fløjte er:

- At løsne slim, så det bliver lettere at hoste op og derved holde luftvejene fri for slim
- At forebygge og afhjælpe aflukning af små luftveje
- At få en rolig og dyb vejrtrækning

PEP-masken / PEP-fløjten

Modstanden sættes altid på T-røret som vist på tegningen.



Funktion af PEP-maske / PEP-fløjte

Når du trækker vejret igennem masken / fløjten går luften **frit** gennem indåndingssiden.

Under **udåndingen** tvinges luften ud gennem modstandsrøret. Modstanden på **udåndingen** giver et øget tryk i lungerne.

På den måde åbnes alle de små luftveje, så **du får en dybere vejrtrækning** og **slimen løsnes**, så man **selv kan hoste det op**.

Slim kan være årsag til at små dele af lungerne har lukket sig sammen. Det øgede tryk i lungerne hjælper med til, at disse dele bliver åbnet igen.

Sådan bruges PEP-fløjten

Modstand

Terapeuten udmåler den korrekte modstand med et manometer første gang.

Udgangsstilling

Stående eller siddende ved et bord med albuerne støttet på bordet. Find eventuelt en anden bekvem udgangsstilling, hvor vejtrækningen føles fri.

Brug pep - fløjten således:

1) Hold læberne tæt omkring mundstykket.

2) Træk vejret dybt ind gennem næsen eller munden og ånd/pust moderat kraftigt, men ikke for langt, ud gennem mundstykket 10 - 15 gange.

3) Tag fløjten ud af munden. Du skal nu støde langt og kraftigt nogle gange og derefter hoste eventuelt slim op.

4) Gentag dette indtil du ikke kan mærke mere slim.

5) PEP-fløjten anvendes ____gange dagligt eller når du igen har mistanke om slim i lungerne.



Hvordan støder du

- Tag en moderat dyb indåndning
- Ånd derefter kraftigt og forholdsvis hurtigt ud samtidig med at du "åbner munden og halsen" og lader lyden komme nede fra lungerne nærmest som et dybt, meget kraftigt suk
- Du må max lave 5 stød inden du holder pause

Sådan bruges PEP-masken

Modstand

Terapeuten udmåler den korrekte modstand med et manometer første gang.

Udgangsstilling

Stående eller siddende ved et bord med albuerne støttet på bordet
Find eventuelt en anden bekvem udgangsstilling, hvor vejtrækningen føles fri.

Brug pep - masken således:

- 1) Hold masken helt tæt for mund og næse.
- 2) Træk vejret dybt ind og ånd/pust moderat kraftigt, men ikke for langt, ud gennem masken 10 - 15 gange.
- 3) Fjern masken. Du skal nu støde langt og kraftigt nogle gange og derefter hoste eventuelt slim op.
- 4) Gentag dette indtil du ikke kan mærke mere slim.
- 5) PEP-masken anvendes ____gange dagligt, eller når du igen har mistanke om slim i lungerne.



Hvordan støder du

Se side 4

Behandlingen med pep - fløjte/pep - maske fortsætter:

- ☐ Indtil der bliver taget kontrolrøntgen.
- ☐ Permanent for at forebygge slimdannelse.

Gode råd

Fysisk aktivitet

Ud over at bruge PEP-masken / -fløjten, er det vigtigt at komme **op at sidde, ud at gå og evt. cykle.**

Disse aktiviteter hjælper **vejrtrækningen** til at blive **dybere, løsne eventuel slim, så det er lettere at hoste op**, og samtidig hjælper det dig til generelt at **genvinde kræfterne.**

Det er godt at bevæge sig **mange gange om dagen.** I starten i små omgange, og så gradvist gøre det i længere tid ad gangen.

Når **armene bevæges**, stimuleres vejrtrækningen ekstra meget, og det er derfor også godt at lave **øvelser med armene**, hvor de kommer ud til siderne og op over hovedet.



Rengøring

Masken / fløjten rengøres dagligt.

Skil masken/fløjten ad, se billedet.

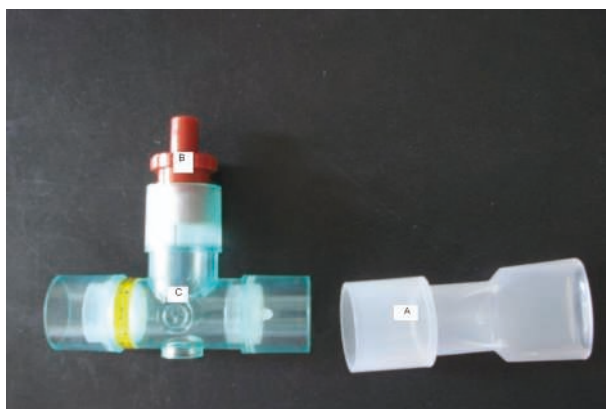
Vask alle delene under rindende varmt vand (ikke opvaskemaskine).

Hvis masken/mundstykket (A) er meget snavset, kan du tilsætte almindeligt sæbe og skylle godt efter med rindende varmt vand.

Vi anbefaler, at du tørrer delene godt, inden du sætter masken / fløjten sammen igen.

Vær opmærksom på, at du får samlet delene korrekt igen.

Holdbarheden på pep-fløjten er beskrevet som værende 7 dage fra firmaets side. Dette er korrekt i forhold til hospitalsbehandling, men fløjten kan anvendes længere i hjemmet.



Odense Universitetshospital
Rehabiliteringsafdelingen, Indgang 108
Klørvænget 8B . 5000 Odense C
Tlf. Tlf. 65 41 35 30 Telefontid 08.00-15.00
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/oderehab
www.ouh.dk/rehab

Indtast web adresse