

Afkrydsningskema

Sæt et kryds når du har trænet med PEP.

Du bør træne min. hver 3. time.

Dato:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:

Patientvejledning i brug af PEP

»Positive Expiratory Pressure«

positivt tryk under udånding



INDLEDNING

Når vi bevæger os, fordeles luften i lungerne, og de renses for slim. Under sygdom kan du have svært ved at bevæge dig, og kan hjælpe lungerne ved at bruge en PEP-fløjte.

HVORDAN VIRKER PEP-BEHANDLINGEN?

- PEP-fløjten stimulerer til dybere vejrtrækning.
- Ved hjælp af en modstandsventil på PEP-fløjten, øges trykket i lungerne. Der ved presses luften nemmere ud i de små luftveje.
- Dette modvirker, at slim sætter sig fast i lungerne, og modvirker at en evt. lungebetændelse opstår.
- Desuden gør brugen af PEP-fløjten det lettere at hoste slim op.

SÅDAN BRUGES PEP

- Sæt dig så højt op som muligt med ret ryg, gerne siddende på sengekant eller i stol, med albuerne på bordet.
- Du benytter PEP-fløjten rigtigt, når du trækker vejret igennem PEP-fløjten.
- Luk læberne omkring mundstykket - træk vejret igennem munden.
- UDÅNDINGEN skal være aktiv. Pust så kraftigt, at du mærker modstanden i fløjten. Du fortsætter, til det føles komfortabelt at trække vejret ind.
- INDÅNDINGEN skal foregå DYBT, lidt dybere end normalt.
- Find en rytme i vejrtrækningen, hvor du får en dyb og rolig vejrtrækning.

RENGØRING

Du skal skille PEP-fløjten i tre dele og rengøre den én gang dagligt i varmt vand og opvaskemiddel. Skyl efterfølgende grundigt.

Når du benytter PEP-fløjten til dybere vejrtrækning:

- foretag _____ vejrtrækninger _____ gange efter hinanden **eller**
- anvend PEP-fløjten i _____ minutter.

Når du anvender PEP-fløjten til at løsne sekret:

- fyld lungerne helt ud med luft, pust kraftigt i fløjten. Gentag _____ gange.

Skift mellem dyb vejrtrækning og sekretløsning til dine lunger er rensede for slim.

- Hold en pause, hvor du benytter host og stødning.
- Gentag ovenstående, indtil du har rensede lungerne fri for slim.

TRESHOLD PEP indstilles af din fysioterapeut.

Den røde streg skal stå på _____ cm H₂O.

- Efter to timer har træningen med PEP-fløjten ikke længere effekt i forhold til slimløsning, og træningen bør gentages.



Sjællands Universitetshospital Roskilde og Køge
Ergo- og Fysioterapien
Tlf: 47324700

Sjællands Universitetshospital Nykøbing F
Fysio- og Ergoterapeutisk Afdeling
Tlf: 56515540

Holbæk Sygehus
Fysio- og Ergoterapiafdelingen
Tlf: 59484620

Slagelse Sygehus
Fysioterapifsnit
Tlf: 58559790

Næstved Sygehus
Fysioterapifsnit
Tlf: 56514065