



Brug af PEP-fløjte

Hvad betyder PEP?

PEP er en forkortelse for Positive Expiratory Pressure. Det vil sige, at der er positivt tryk (modstand) på udåndingen.

Hvad er en PEP-fløjte?

En PEP-fløjte er et lille plastikstykke, som består af et mundstykke, et rør og en modstandsstuds.

Hvad er formålet med at bruge PEP-fløjten?

Ved at bruge PEP-fløjten får du:

- Forbedret vejrtrækning og bedre iltning af blodet
- Luft helt ud i spidserne af lungerne og dermed luftes de godt igennem
- Lungerne frie for slim eller undgår at der kommer slim og dermed forebygger du lungebetændelse
- Ved astma: luftvejene åbnes og du får lettere vejrtrækning

Hvordan bruger du PEP-fløjten?

- Du skal sidde oprejst med afslappede skuldre
- 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**
- Evt. løsnet slim skal nu "stødes op". Du laver et par stød (uden PEP-fløjten). Stød er en lang kraftig udånding - ligesom når du ånder på et spejl. Hold på eller stød operationsområdet, når du støder
- Hvis du bruger lungemedicin (inhalator eller lign.), kan det være en fordel at bruge PEP-fløjten en 1/2 time efter inhalationen

Hvor tit skal du bruge PEP-fløjten?

På operationsdagen bør du træne hver time. Du skal foretage 2 x 10 vejrtrækninger med PEP-fløjten.

De næste par dage bør du træne hver anden time på samme måde.

Herefter bør du træne 4 gange dagligt i de næste 2 uger eller længere, hvis du har behov for det. Du skal foretage 2 x 10 vejrtrækninger med PEP-fløjten på følgende måde:

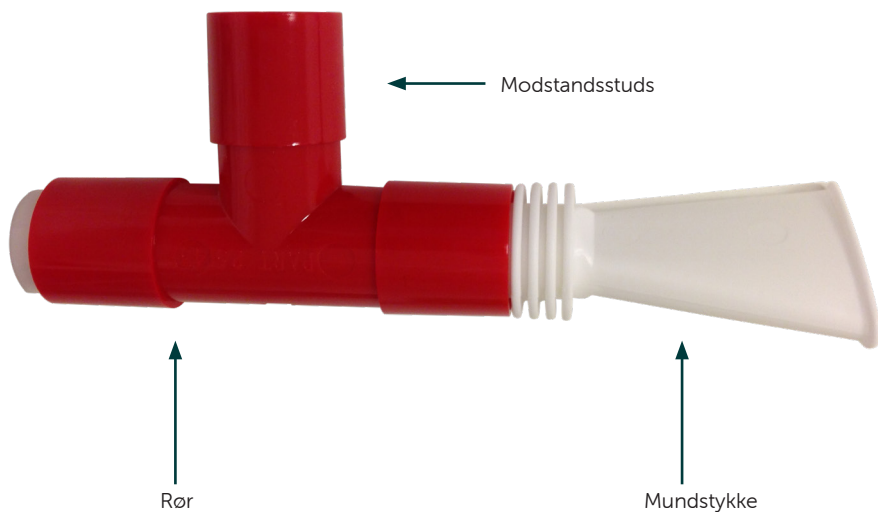
- Foretag 10 vejrtrækninger med PEP-fløjten
- Tag røret væk fra munden. Lav pustelyd stille og roligt 3 - 4 gange
- Tag derefter en dyb indånding og stød kraftigt et par gange, så slimen løsnes. Ved stød er det vigtigt, at du støtter operationsområdet samtidig med, at du støder

Rengøring

Du skal gøre PEP-fløjten ren min. 1 gang ugentligt.

Skil mundstykke, rør og modstandsstuds ad. Vask de tre dele i sulfovand.

Skyl delene grundigt og læg dem til tørre.



PEP-fløjte

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk