



# 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 støt 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:

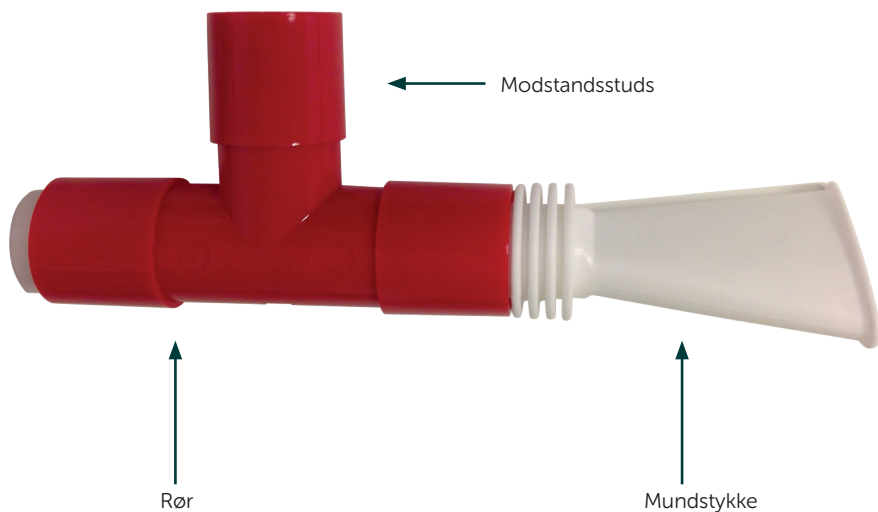
- Foretag 10 vejrtrækninger med PEP-fløjten
- Tag røret væk fra munden. Lav pustelyd stille og roligt 3 - 4 gange
- Tag derefter en dyb indånding og stød kraftigt et par gange, så slimen løsnes. Ved stød er det vigtigt, at du støtter operationsområdet samtidig med, at du støder

## 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](http://www.aleris.dk)

## Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket