

Anleitung zur Anwendung der PEP-Pfeife

Til patienter og pårørende

Wie wird die PEP-Pfeife verwendet

1. Setzen Sie das durchsichtige Mundstück an Ihre Lippen und schließen Sie diese fest darum.
2. Atmen Sie ruhig durch die Pfeife ein und pusten Sie etwas kräftiger wieder durch die Pfeife aus.
3. Führen Sie 15 Wiederholungen durch.
4. Anschließend machen Sie einige Stöße ohne die PEP-Pfeife. Ein Stoß ist ein langes, kraftvolles Ausatmen, als ob Sie einen Spiegel anhauchen möchten.

Wiederholen Sie diesen Vorgang insgesamt 3 Mal, sodass Sie insgesamt 3 Runden mit je 15 Wiederholungen durchführen.

Wie oft sollte die PEP-Pfeife verwendet werden?

Wir empfehlen, den Vorgang alle zwei Stunden täglich zu wiederholen. Sobald sich Ihr Zustand verbessert, reicht es, die PEP-Pfeife morgens und abends anzuwenden.

Wie funktioniert die PEP-Pfeife?

Die PEP-Pfeife erhöht den Druck in der Lunge, was dabei helfen kann, Schleim zu lösen, sodass dieser leichter abgehustet werden kann. Der Schleim kann sich manchmal erst einige Minuten nach der Anwendung der PEP-Pfeife lösen. Zusätzlich kann die PEP-Pfeife eine tiefere und ruhigere Atmung fördern.

Wie wird die PEP-Pfeife gereinigt?

Die PEP-Pfeife besteht aus drei Teilen: dem durchsichtigen Mundstück, dem grünen Ventil und dem farbigen Widerstand. Reinigen Sie die Teile in warmem Seifenwasser (nicht in der Spülmaschine) und spülen Sie sie gründlich unter klarem Wasser ab. Lassen Sie alle Teile vollständig trocknen, bevor Sie die PEP-Pfeife wieder zusammensetzen.

