

Vejledning i brug af PEP fløjte

Til patienter og pårørende

Hvordan bruges PEP fløjten?

- Luk læberne tæt omkring det hvide mundstykke.
- Træk vejret roligt ind og pust moderat kraftigt ud gennem fløjten.
- Gentag 15 gange.
- Herefter laver du et par stød (uden PEP fløjten). Stød er en lang kraftig udånding - ligesom når man ånder på et spejl.

Ovenstående gentages, så du puster i alt 3 x 15 gange.

Hvor ofte bruges PEP fløjten?

I perioder med forværring af din tilstand anbefales du at bruge PEP fløjten hver anden time i dagstimerne. Når din tilstand er stabil anbefales du at bruge PEP fløjten morgen og aften.

Hvordan virker PEP fløjten?

PEP fløjten øger trykket i lungerne og kan herved løsne slim, så du lettere kan hoste det op. Nogle gange løsnes slimen først flere minutter efter du har brugt PEP fløjten. Selvom du ikke får slim hostet op, vil du have gavn af at bruge PEP fløjten. PEP fløjten kan også bruges til at få en roligere og dybere vejrtrækning.

Hvordan rengøres PEP fløjten?

PEP fløjten skilles i tre stykker, hvis muligt: det klare mundstykke, den grønlige ensretterventil og den farvede modstandsstuds. Delene rengøres i varmt sæbevand (**ikke** opvaskemaskine), skylles under rindende vand og lægges til tørre.

