

PEP-fløjte

Hvordan bruges PEP fløjten?

- » Læberne lukkes tæt omkring det hvide mundstykke.
- » Vejret trækkes roligt ind og der pustes moderat kraftigt ud gennem fløjten.
- » Gentages 15 gange
- » Borger laver et par stød (uden fløjten). Stød er en lang kraftig udånding – ligesom når man ånder på et spejl.

Ovenstående gentages med pusten i alt 3 x 15 gange.

Hvor ofte bruges PEP fløjten?

I perioder med forværring af tilstand anbefales brug af fløjten hver anden time i dagtimerne. Ved stabil tilstand anbefales at benytte fløjten morgen og aften.

Hvordan virker PEP fløjten?

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

Hvordan rengøres PEP fløjten?

Fløjten skilles i fire stykker, hvis muligt: det hvide mundstykke, det klare midterstykke, den grønne ensretterventil, den farvede modstandsstuds. Delene rengøres i varmt sæbevand (ikke opvaskemaskine), skylles under rindende vand og lægges til tørre.

