

# Sådan bruger du en PEP-fløjte

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du bruger en PEP-fløjte.

PEP-fløjten hjælper dig med at gøre din vejtrækning dybere. Fløjten åbner dine luftveje og løsner slim.



## SÅDAN GØR DU

Brug PEP-fløjten, når du sidder eller står op for at få størst mulig effekt.

- Træk vejret roligt og dybt ind, og hold en pause på 2-3 sekunder, inden du puster ud gennem mundstykket. Du skal ikke tømme lungerne helt for luft. Gentag dette 10 gange, eller indtil du får trang til at hoste. Tag fløjten væk fra munden, når du hoster.
- Tjek, om du kan opbringe slim, ved enten at trække vejret ind og støde luften hurtigt og kraftigt ud med åben mund (som når du ånder kraftigt på et spejl) eller ved at hoste.
- Er du opereret i maven eller i brystkassen, skal du holde hænderne på operationssåret, mens du støder eller hoster.

Gentag øvelserne 3 gange, så du støder eller hoster efter hver 10. vejtrækning.

Gentag behandlingen \_\_\_\_ gange dagligt.

## RENGØRING AF PEP-FLØJTEN

Skil PEP-fløjten ad og vask delene i vand og almindeligt opvaskemiddel. Skyl herefter delene i rent vand og læg dem til tørre.

Alternativt kan du vaske modstandsstykket (her blå) i opvaskemaskinen, men ikke den grønne ventil.

Rengør PEP-fløjten mindst hver 3.-4. dag.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82

**Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn**  
Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 7.45 – 15.00