

Terapiafdelingen

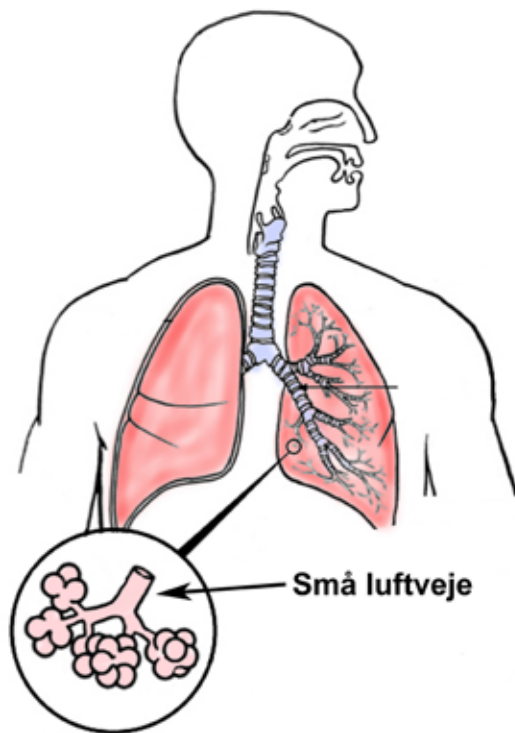
# Brug af PEP-fløjte

*Patientvejledning*

[www.sygehuslillebaelt.dk](http://www.sygehuslillebaelt.dk)

Du har fået udleveret en PEP-fløjte. Den kan hjælpe dig af med slim i lungerne. PEP-fløjten kan også forebygge ophobning af slim i lungerne efter operation. Desuden er den med til at ventilere dine lunger, så du undgår aflukning af de små luftveje. Det betyder, at du kan undgå en eventuel lungebetændelse.

## Lungernes opbygning



### Formålet med PEP fløjten er at...

- forebygge aflukning af små luftveje (jvf. tegningen ovenfor)
- rense luftvejene ved at løsne slim, så det lettere kan hostes op.
- ændre trykforholdene i lungerne så sammenklappede små luftveje, kan åbne sig igen.

## Sådan fungerer PEP-fløjten

På PEP-fløjten sidder der en modstand med et lille hul. Når du puster ud gennem PEP-fløjten, kan luften kun strømme gennem modstanden, og derfor bliver udåndingen længere. Modstanden mod udåndingsluften giver en trykændring i lungerne.



## Sådan anvendes PEP-fløjten

Placer dig som vist på nedenstående billeder:



Det er vigtigt, at du sidder så oprejst som muligt 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, så "hvislelyd" kan høres fra modstanden.

Stødning: Den løsnede slim skal nu 'stødes op'. Du støder ved at lave en lang kraftig udånding med åben mund, som hvis du vil lave "dug på en rude". Gentag stødningen nogle gange til slimen er løsnat, før du hoster.

## Du bør

- puste 10 gange i fløjten, og derefter støde og hoste. Gentag dette 3 gange.
- anvend PEP-fløjten 1 x i timen, hvor du er vågen.
- anvende PEP-fløjten hver 2. vågne time.
- anvende PEP-fløjten minimum 4 gange i døgnet.
- \_\_\_\_\_

Det er også vigtigt at du kommer ud af sengen - kommer op af stolen - bevæger dig og går ture. Dette ventilerer dine lunger yderligere og kan være med til at løsne slimen.

## Har du svært ved at få slimen op?

- Anvend PEP-fløjten hyppigere.
- Hvis du pga. operationssår eller smerter i maven har svært ved at støde/hoste, så hold en pude mod det smertende sted, samtidig med du læner dig lidt forover, mens du støder og hoster.
- Drik mere væske - det gør slimen mindre sej.

## Hvornår holder man op med at anvende fløjten?

Du kan undvære brug af fløjten, når du er mere oppe at gå/sidde, end du ligger i din seng. Stop dog først helt med at anvende PEP-fløjten når du ikke har mere slim i luftvejene.

## Rengøring af PEP-fløjten

Skil PEP-fløjten ad - vask den i opvaskemiddel og skyld den grundigt i varmt vand. PEP-fløjten må ikke komme i opvaskemaskinen.

Når du udskrives, må du tage PEP-fløjten med hjem.