

PEP-flöjt för kortvarigt bruk

Varför ska Du blåsa?

Att andas mot ett motstånd hjälper dig till **lugnare, djupare och effektivare andning**. Det hjälper dig också att **lättare arbeta upp slem**.

Så här använder Du PEP-flöjten

1. Sitt bekvämt i en avslappnad ställning, gärna med stöd för armarna.
2. Slut läpparna tätt runt munstycket.
3. Andas in något djupare än ett vanligt andetag.
4. Blås ut i flöjten, med måttlig kraft. Töm inte lungorna helt.

Blås _____ gånger i PEP-flöjten. Pausa några andetag och försök få upp eventuellt slem genom att hosta/huffa (=stöta upp luften med öppen mun).

Upprepa _____ omgångar.

Använd PEP-flöjten _____ gånger/dag.

Du ska använda ett _____ motstånd.



Rengöring i hemmet

PEP-flöjten får användas som längst två veckor, sedan ska den kasseras.

Munstycket diskas dagligen i varmt vatten och handdiskmedel.

Skölj av väl i kallt vatten. Skaka av vattnet ordentligt och låt lufttorka.

Ta isär flöjten (T-stycke, nippel och munstycke) inför natten och ställ delarna så att eventuell kondens kan försvinna. Sätt ihop de torra delarna igen på morgonen inför användning.

Datum

Leg fysioterapeut/sjukgymnast

Dag: _____

kl 08.00 _____
kl 10.00 _____
kl 12.00 _____
kl 14.00 _____
kl 16.00 _____
kl 18.00 _____
kl 20.00 _____
kl 22.00 _____

Dag: _____

kl 08.00 _____
kl 10.00 _____
kl 12.00 _____
kl 14.00 _____
kl 16.00 _____
kl 18.00 _____
kl 20.00 _____
kl 22.00 _____

Dag: _____

kl 08.00 _____
kl 10.00 _____
kl 12.00 _____
kl 14.00 _____
kl 16.00 _____
kl 18.00 _____
kl 20.00 _____
kl 22.00 _____

Dag: _____

kl 08.00 _____
kl 10.00 _____
kl 12.00 _____
kl 14.00 _____
kl 16.00 _____
kl 18.00 _____
kl 20.00 _____
kl 22.00 _____