

Patientinformation

Så här använder du din PEP-ventil

Sitt bekvämt med fötterna i golvet och vila armbågarna mot bordet. Du kan även använda din PEP-ventil i liggande ställning.

- Sätt munstycket i munnen.
- Andas djupt in genom näsan. Andas med magen.
- Slut läpparna runt munstycket. Andas ut lite kraftigare än vanligt men töm inte lungorna helt på luft.
- Utför andetag. Upprepa omgångar med kort vila mellan andetagsomgångarna.
- Upprepa behandlingen

Om Du har slem

Efter andningsträningen:

- Andas in genom näsan, stöt (huffa) sedan ut luften i olika stora andetag, som när Du immar på en spegel. Hosta också på vanligt sätt.
- Upprepa 2-3 gånger.

Rengör dagligen enligt rengöringsrutin på nästa sida.

Datum:.....

Fysioterapeut/Sjukgymnast:.....

Så här rengör du din PEP-ventil

Ventilen bör rengöras dagligen om den används dagligen.

- Dela ventilen i minsta möjliga delar:
 - motståndspluggen
 - ventilen med sina tre ben
 - masken
- **I diskmaskin:** Diska alla delarna i diskmaskin, smådelarna läggs lämpligen i en liten korg.
- **För hand:** använd oparfumerat diskmedel och skölj alla delar med kokt hett vatten.
- Skaka av och låt lufttorka innan montering.

1 - 2 gånger per vecka: koka delarna i rikligt med vatten i 10- 15 min. Skaka av och låt lufttorka innan montering.