

Andningsträning med PEP på trach

En trakeostomiadapter kopplas mellan Y-stycke och trach och ska sitta tätt på trachen.

Motståndet ska sitta på "OUT" på Y-stycket.

Andas in i lugn takt med ett lite djupare andetag. Andas ut med lätt tryck utan överdriven kraft. All luft ska inte andas ut. Du ska känna dig något "uppblåst". Andas in på nytt när det känns bra.



Vid mycket sekretbildning kan andningsträning varvas med sekretmobiliserande tekniker. Andas exempelvis 10 andetag med motstånd och varva med 5 huffar/hostningar. Upprepa 3-5 gånger, 1-3 ggr/dag.

Ge ett mothåll på trachen när du kopplar loss trakeostomiadaptorn och Y-stycket från trachen.

Om du fått specifika instruktioner från din fysioterapeut på hur just din andningsträning ska utföras, följ då dessa.

Kuffad Okuffad

Repetitioner: _____

Frekvens: _____

Motstånd: _____

Rengöring

Ta isär trakeostomiadaptern och Y-stycket om det blir immigt, låt torka 1 gång/dygn eller oftare om behov finns.

Minst 1 gång/vecka eller vid behov rengörs alla delar isärplockade enligt nedan.

Plocka isär alla delar: trakeostomiadapter, Y-stycke och motstånd. Skölj delarna i varmt vatten, torka bort synligt smuts. Koka upp vatten, låt delarna koka i 10 minuter. Plocka upp delarna och låt lufttorka på en handduk. Sätt ihop igen när alla delar är torra.



Lycka till med din andningsträning!

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Granskad av: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Godkänd av: Gunnar Helgesson, (gunhe2), Strateg, Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-71

Version: 5.0

Giltig från: 2025-05-21

Giltig till: 2027-05-20