

Andningsträning med PEP-pip på vårdavdelning, SÄS

Att andas mot motstånd är bra för att öka andetagsvolymen och förbättra ventilationen av lungorna. Det kan också hjälpa till att lossa slem.

Gör så här

- Sitt upp och slut läpparna kring munstycket.
- Andas in ett djupt andetag genom näsa eller mun och andas ut genom munstycket. Blås inte ut all luft.
- Andas i munstycket 10 andetag och upprepa 3 gånger. Upprepa andningsträningen varje vaken timme.



PEP-pipen är en enpatientsprodukt och ska användas max **en vecka**, därefter ska den slängas. Vid synligt smuts ska PEP-pipen torkas av eller bytas ut.

	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							

Markera med ett kryss för varje tillfälle du har andningstränat.

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS, Borås

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: Josefin Axeland, (joswa1), Enhetschef

Godkänd av: Joacim Stalfors, (joast6), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9642-738863596-809

Version: 1.0

Giltig från: 2025-07-11

Giltig till: 2027-07-09