

## Sortiment

Produkt	Varenummer	Antal	Farve
PEP fløjte (mundstykke + ventil)	DK1956001	80	
Modstand 1,5 mm	71121	5	●
Modstand 2,0 mm	71122	5	○
Modstand 2,5 mm	71123	5	●
Modstand 3,0 mm	71124	5	●
Modstand 3,5 mm	71125	5	●
Modstand 4,0 mm	71126	5	●
Modstand 5,0 mm	71127	5	●
Modstand 6,0 mm	71128	5	●
Modstande 1,5 - 6,0 mm	71120	8	

Du er altid meget velkommen til at kontakte os for vejledning og produktinformation på telefon 4362 4332 eller [info.dk@wellspect.com](mailto:info.dk@wellspect.com)

Besøg [www.wellspect.dk](http://www.wellspect.dk)

# Pep/Rmt™

## Vejledning til PEP fløjten



## PEP behandling

PEP står for Positive Expiratory Pressure – det vil sige, at udånde mod en modstand.

Med modstanden opnås et øget tryk på udåndingen. Trykket øges dermed i dine lunger, hvilket gør dem større og tillader luften frit at strømme rundt. Derved løsnes sekret, som herefter er nemmere at hoste op.

Udover at komme af med sekret har PEP også den fordel, at det giver dig bedre mulighed for at klare dine daglige aktiviteter pga. den øgede mængde luft i lungerne.

**Inden du påbegynder PEP behandlingen, bør du gå til din egen læge eller fysioterapeut. Behandleren vil instruere dig i, hvordan du anvender fløjten, hvor mange gange dagligt du bør træne samt hvilken modstand, du bør anvende.**

### Eksempel på behandling

1. Tag mundstykket ind i munden og luk læberne tæt omkring dette
2. Træk vejret stille og roligt – helt ned i maven og kun gennem PEP fløjten
3. Pust ud igennem fløjten. Udåndingen må ikke blive for lang
4. Brug fløjten i op til 2 minutter
5. Hold en pause for at hoste sekret op
6. Gentages 3 - 4 gange
7. Afslut med et par dybe vejrtrækninger – uden PEP fløjten

**Hvis der undervejs er behov for at hoste, er det vigtigt at få sekretet op.**

Ovenstående forløb vil typisk skulle gentages 3 gange dagligt.



Modstande 1,5 - 6,0 mm

## PEP fløjten

Ved PEP behandling anvendes et mundstykke, en ventil og en modstand. Modstande findes i forskellige størrelser og kan skiftes efter behov.

PEP fløjten er til personlig brug og bør rengøres efter behov. Alle tre dele kan skilles fra hinanden og rengøres efter nedenstående anvisning.



## Rengøring af PEP fløjten

1. Rengør i lunkent vand
2. Brug eventuelt en mild sæbe
3. Afskyl i rent vand for at fjerne eventuelle sæberester
4. Aftør
5. Tørres yderligere på et klæde på et lunt sted (evt. en radiator) eller tørres med en føntørner (hold føntørren på passende afstand af fløjten, da materialet ikke tåler høj varme)

*Check altid PEP fløjten efter rengøring. Skiftes ud efter behov.*