

## Instruksjon i bruk av mini - PEP

Gjelder for: Hele SiV  
Dokumenttype: Pasientinformasjon  
Sist endret: 08.09.2022

## Informasjon til deg som skal bruke mini-PEP



Hvis du bruker medisiner som åpner luftrørene eller slimløsende medisin, skal du ta disse før du starter.

Slimet løsner lettere hvis du gjør øvelser eller går litt før du bruker mini - PEP. Drikk godt, da blir slimet løsere.

Bruk av mini-PEP bidrar til at luften fordeles bedre i lungene og åpner luftrørene. Pusten blir dypere og roligere. Slimet løsner lettere.

### Slik bruker du mini-PEP

- Sitt i en god hvilestilling og senk skuldrene. Hvil eventuelt armene på et bord. Pust rolig.
- Prøv forskjellige stillinger ved behov, for eksempel liggende på siden
- Leppene må holdes tett rundt munnstykket.
- Pust rolig inn. Pust ut litt kraftigere enn vanlig, men IKKE tøm deg helt for luft. Gjenta 10-15 ganger.
- Legg fra deg mini – PEP og pust rolig og avslappet noen ganger.
- Støt ca. 2 - 3 ganger. (Se neste side)
- Pust rolig og avslappet noen ganger.
- Gjennomfør punktene nevnt over minst 3 ganger.

## Støt gjøres slik:

Pust inn før du støter luften ut med åpen hals og munn som om du skal lage dugg på et speil. Lag en stum HO- lyd. Du flytter slimet oppover i luftrørene.

LANGT STØT virker langt nede i luftrørene. Pust vanlig inn før du tar et langt støt.

KORT STØT virker lenger oppe. Pust dypt inn og støt kort ut.

DU SKAL STØTE KUN 2 -3 GANGER!

Evt. hoste etterpå hvis slimet har kommet høyt nok opp.

HOSTE med lite luft i lungene virker langt nede. Pust ut før du hoster,

HOSTE med mye luft i lungene virker høyt oppe. Pust dypt inn før du hoster.

Ved dårlig hostekraft kan støt og hoste forsterkes ved å presse underarmene mot magen, eventuelt holde en pute mot magen.

Unngå å hoste mye. Det sliter deg bare ut.

**NB! HUSK Å VASKE mini - PEP daglig**

Ta av munnstykket og tørk flater med fuktig med tørt papir.

En gang i uken og ved med såpe og tørkes tørkepapir.



motstandsventilen og først alle tilgjengelige tørkepapir, deretter

behov vaskes den deretter godt med

NB! Kan ikke kokes!

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen  
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen  
33 34 25 00