

Kontakt oss:

Sentralbord: 03525

www.vestreviken.no

En mini-PEP er et hjelpemiddel som brukes blant annet for å bidra til å løsne slim og til å motvirke lett sammenfall av lungene dersom en er i lite aktivitet.

En mini-PEP er satt sammen av fire deler:

1. Et T-stykke
2. Et munnstykke
3. En enveisventil
4. En motstandsniappel (fysioterapeuten vil avgjøre hvilken størrelse som er riktig for deg)

**Slik bruker du mini-PEP:**

Finn deg en god hvilestilling, f.eks. i en behagelig stol.

Pust inn som vanlig gjennom nesen eller gjennom munnstykket. Blås ut i munnstykket.

Prøv å unngå luft-lekkasje i munnvikene eller at du puster ut av nesen. Blås litt hardere enn normalt (fysioterapeuten vil instruere i hvor hardt), men ikke tøm deg helt for luft.

- Gjenta dette 5-10 ganger etter hverandre
- Ta en liten pause og pust som vanlig før du forsøker å støte 3-4 ganger, og eventuelt hoste opp slim som kommer. Et støt er et kraftig utpust, med åpen hals og munn, kun magemusklene trekkes aktivt inn ("Dugge på et speil").
- Gjenta 3 serier, altså 5-10 blås x 3.

Hvor ofte skal mini-PEP brukes?

Er du nyoperert eller av andre årsaker sengeliggende, bruker du mini-PEP 1 gang i timen.

Har du mye slim, bruker du den helst hver 2. time, og da fortrinnsvis etter at du har tatt inhalasjonsmedisiner.

Ved mindre slim bruk 3-4 ganger om dagen, i alle fall morgenen og kveld.

Daglig renhold: Det er viktig med regelmessig renhold for å forebygge opphopning av bakterier når en bruker mini-PEP daglig. Ta mini-PEP'en fra hverandre og skyll den i lunkent vann. Du kan bruke litt oppvask såpe, men vær da nøye med å skylle godt. La den lufttørke før du setter den sammen igjen (se illustrasjon).