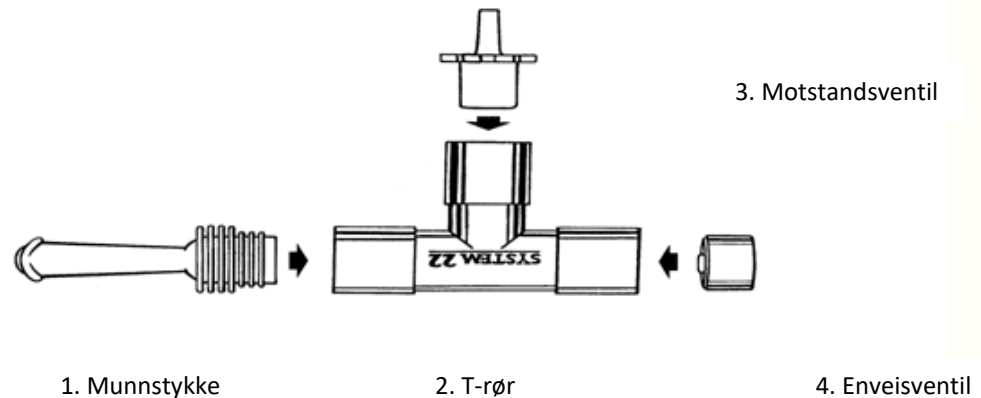


INFORMASJON OM MINI-PEP

Mini-PEP

Mini-PEP er et hjelpemiddel for å løsne og flytte slim i luftveiene. Hjelpemiddelet gir motstand mot utpust, noe som åpner luftveiene slik at det er lettere å hoste opp slimet. Utstyret skal kun benyttes av en person.

Mini-PEP settes sammen slik (obs! Enveisventilen (nr. 4) må settes inn riktig vei og fra riktig side):



Slik bruker du Mini-PEP

Finn en god sittestilling. Pust rolig og vanlig inn, gjerne gjennom nesen. Pust deretter ut gjennom mini-PEP. Prøv å unngå luftlekkasje i munnvikene eller at du puster ut gjennom nesen. Utpusten skal være noe kraftigere enn vanlig og du skal kjenne en lett motstand, men ikke tøm deg helt for luft.

Gjennomfør 10-15 pust i 3 runder. Mellom hver runde med mini-PEP tar du en liten pause der du puster rolig. Forsøk deretter å støte/hoste opp slim før du fortsetter med mini-PEP.

Hvis du bruker inhalasjonsmedisiner kan disse tas i forkant av mini-PEP. Følg legens anbefaling om bruk av medisiner.

Behandlingsrutine

Mini-PEP brukes 3-4 ganger daglig ved slim i luftveiene. Etter operasjon eller ved økt behov for å fjerne slim kan mini-PEP brukes hyppigere.

Rengjøring av mini-PEP

Munnstykket skylles i lunket vann og tørkes etter bruk. En gang i uken bør delene av hjelpemiddelet vaskes i mildt såpevann og skylles godt. Delene må være helt tørre før de settes sammen igjen. Hjelpemiddelet tåler ikke koking.