



## PEP- puhallusohje

---

PEP (= positive expiratory pressure, positiivinen uloshengityspaine) -puhallusten tarkoitus on liman irrottaminen keuhkoista.

Puhallettaessa letkulla pulloon, hengitysteiden paine nousee, koska putki ja pullo toimivat vastuksina.

Pienten hengitysteiden väliset tiehyet avautuvat paineen vaikutuksesta, joten ilmavirta pääsee liman taakse ja työntää sen ylös suurempiin hengitysteihin. Sieltä se on helpompi yskiä ylös.

### Tarvikkeet:

- litran pullo tai kannu
- vettä 8-10 cm
- muoviletku, jonka halkaisija on 10 mm ja pituus noin 70 cm (muovi- tai silikoniletku)

### Tee näin:

- ota rento asento, nojaa kyynärpäillä pöytään.
- letkun toinen pää on pullon pohjassa, toinen suussa.
- hengitä rauhallisesti 10-15 kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos niin, että vesi poreilee kevyesti pullossa.
- puhallusten jälkeen yski lima pois hengitysteistä.
- toista puhallussarja kaksi - kolme kertaa.
- toista puhallukset vähintään kolme kertaa päivässä, jos käytössä on keuhkoputkia avaava lääke niin tee puhallukset noin 30 minuuttia lääkkeen oton jälkeen.

### Puhdistus:

Vaihda pulloon kylmä vesi päivittäin. Pullon ja letkun voit pestä astianpesuaineella.

### Yhteystiedot

Tarvittaessa ota yhteyttä oman paikkakuntasi hengityshoitajaan.