

## Threshold PEP tyhjennyslaitteen käyttöohje

(PEP = positive expiratory pressure, positiivinen uloshengityspaine)

- Tehostaa keuhkotuuletusta ja poistaa limaa keuhkoputkista.
- Puhallus ulos vastusta vastaan estää hengitysteitä painumasta kasaan.
- Ilma painuu liman taakse työntäen limaa ylöspäin suurempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä ulos.



### Harjoittelu

- Säädä laitteen vastus \_\_\_\_\_ cmH<sub>2</sub>O.
- Hengitä sisään rauhallisesti nenän tai laitteen kautta hieman tavallista syvempään.
- Puhalla suukappaleeseen.
- Toteuta tyhjennyshoito joko istuen, seisten tai makuulla.

### Harjoituksen toteutus

- Tee 10-15 puhallusta suukappaleeseen.
- Hönkäise 2-3 kertaa (hengitys voimakkaasti ulos suu ja kurkunpää avoimena kuin huurustaisit peiliä).
- Yski tarvittaessa.
- Pidä 1-2 minuutin tauko.
- Tee 2-3 sarjaa.

Toteuta tyhjennyshoito \_\_\_\_\_ kertaa päivässä, tarvittaessa useamminkin.

### Puhdistus

Irrota osat toisistaan ja pese päivittäin miedolla pesuaineella sekä huuhtele. Ravista vesi pois ja jätä kuivumaan ylösalaisin.