

Pep-behandling, tömning av slem från luftrören

Syftet med PEP-behandling (positivt utandningstryck, dvs. positive expiratory pressure):

- Effektiverar lungventilationen och avlägsnar slem från luftrören.
- När man blåser mot vattnets motstånd hindras andningsvägarna från att pressas ihop.
- Luften pressas bakom slemmet och skuffar det uppåt mot de större andningsvägarna, varifrån man lättare får ut det genom att andas ut kraftigt och hosta.

Användning

Om du använder medicinering som utvidgar luftrören, lönar det sig att utföra tömningsbehandlingen ungefär 15 minuter efter det att du tagit medicinen.

- Mät upp ____cm vatten i flaskan (i allmänhet 8–10 cm).
- Slangändan ska sträcka sig ned till flaskbotten.
- Andas in lugnt genom näsan.
- Andas ut i slangen en aning längre än normalt så att vattnet bubblar.



Behandling

- 10–15 blåsningar i slangen
- 2–3 kraftiga utandningar (andas ut kraftigt med munnen och struphuvudet öppna som om du skulle framkalla imma på en spegel). Det lösgjorda slemmet stiger till de övre luftvägarna och du kan lättare hosta bort det.
- Hosta vid behov.
- 1–2 minuters paus.
- Upprepa behandlingen 2–3 gånger tills lungorna känns "rena".
- Gör tömningsbehandlingen 1–3 gånger per dag, vid behov oftare.

Rengöring

- Häll bort vattnet efter varje behandling.
- Rengör flaskan och slangen med tvättmedel och hett vatten dagligen.