

Bruksanvisning för Threshold PEP-apparat vid rensning av luftvägar

(PEP = positive expiratory pressure, positivt utandningstryck)

- Effektiverar lungventilationen och renar luftrören från slem.
- En blåsning mot ett fjäderbelastat motstånd hindrar andningsvägarna från att sjunka ihop.
- Luften pressas bakom slemmet och skuffar det uppåt i de större andningsvägarna, varifrån man lättare får ut det genom kraftiga utandningar och hostande.



Övning

- Justera apparatens motstånd _____ cmH₂O.
- Andas lugnt in en aning djupare än normalt genom näsan eller apparaten.
- Blås ut i munstycket.
- Du kan göra tömningsbehandlingen antingen sittande, stående eller liggande.

Övningens genomförande

- Blås 10–15 gånger i munstycket.
- Andas kraftigt ut 2–3 gånger (andas ut med munnen och struphuvudet öppna som om du skulle framkalla imma på en spegel).
- Hosta vid behov.
- Håll en 1–2 minuters paus.
- Gör 2–3 serier.

Upprepa övningen _____ gånger per dag, vid behov oftare.

Rengöring

Lösgör delarna från varandra och tvätta dagligen med ett mildt tvättmedel och skölj. Skaka ut vattnet, vänd upp och ner och låt torka.