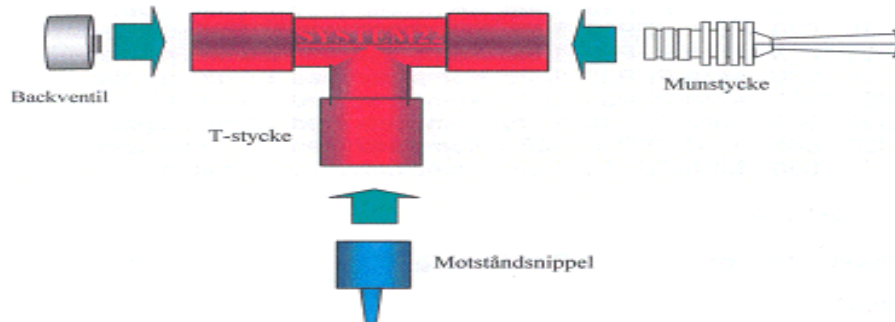




## Andningsträning – PEP-ventil



- Slut läpparna runt munstycket. Andas ut lugnt och jämnt mot motståndet. Andas ut genom munnen. Pressa inte ut all luft, men tryck på lite mer vid utandningen än vid normal andning.
- Upprepa .....andetag .....gångar varje/varannan vaken timme.
- Därefter utförs huffning eller hosta för att eventuellt få upp slem.

*Motståndsandning med PEP-ventil hjälper till att öppna upp dina små luftvägar, gör det lättare att få upp slem och underlättar därigenom din andning.*

### Rengöring:

När du är inlagd på sjukhus ska munstycket rengöras vid behov.

Hela PEP-ventilen ska bytas ut efter en vecka.

1. Plocka isär delarna enligt bilden
2. Rengör munstycket och vid behov motståndet med ljummet vatten och eventuellt lite diskmedel. Låt därefter delarna lufttorka. Skölj ej den gröna delen, ventilen, i vatten.

Om du fortsätter att andningsträna hemma var noga med rengöringen enligt ovan.

Andningstränaren ska slängas efter ett par veckors användning hemma. Om du vill fortsätta träna finns BA-tube att köpa på apoteket.

---

Sjukgymnast/Fysioterapeut