

Pep/Rmt™



IMT
inspiratorisk
muskelträning

Patientvägledning

För dig som behöver träna dina andningsmuskler



Pep/Rmt™

Innehåll

- Varför andningsmuskelträning?
- Varför Pep/Rmt™?
- Så här gör du!
- Tips
- Råd från din sjukgymnast
- Skötsel och rengöring
- Egna anteckningar
- Kontaktuppgifter till din sjukgymnast

Den här brukarvägledningen vänder sig till dig som behöver förbättra din andning.

Du har fått din Pep/Rmt™-utrustning för att styrke-träna dina andningsmuskler på ett effektivt och skonsamt sätt.

Denna patientvägledning har tagits fram i samarbete med sjukgymnaster på Sahlgrenska universitetssjukhuset och Kungälv's sjukhus.

Varför andnings- muskelträna?

Lungornas funktion är främst att syresätta blodet och att vädra ut koldioxid. Normalt sett styrs andningen automatiskt utan att man behöver tänka på det, men det finns tillstånd som gör att andningsmuskelträning kan vara nödvändig.

Ibland är lungfunktionen inte optimal och man kan stärka andningsmusklerna för att öka lungvolymen.

Du har fått din Pep/Rmt™-utrustning för att styrketräna dina andningsmuskler på ett effektivt och skonsamt sätt.

Varför Pep/Rmt™?

Pep/Rmt™ är en enkel och lättanvänd träningsutrustning för att förbättra din andning.

Din sjukgymnast väljer en kombination av andningsmask/munstycke, motstånd och andra tillbehör som passar dina behov och du får en individuellt anpassad utrustning. Pep/Rmt™ används för andningsträning eller symtomlindring och utförs enkelt hemma eller på sjukhus.

Fördelarna med Pep/Rmt™:

- Enkel att använda och att ställa in
- Anpassningsbar med flera inställningar beroende på ditt tillstånd
- Snabb montering och isärtagning
- Enkel att rengöra
- Dokumenterad effekt

Så här gör du!



**IMT –
inspiratorisk
muskelträning**

Inandning

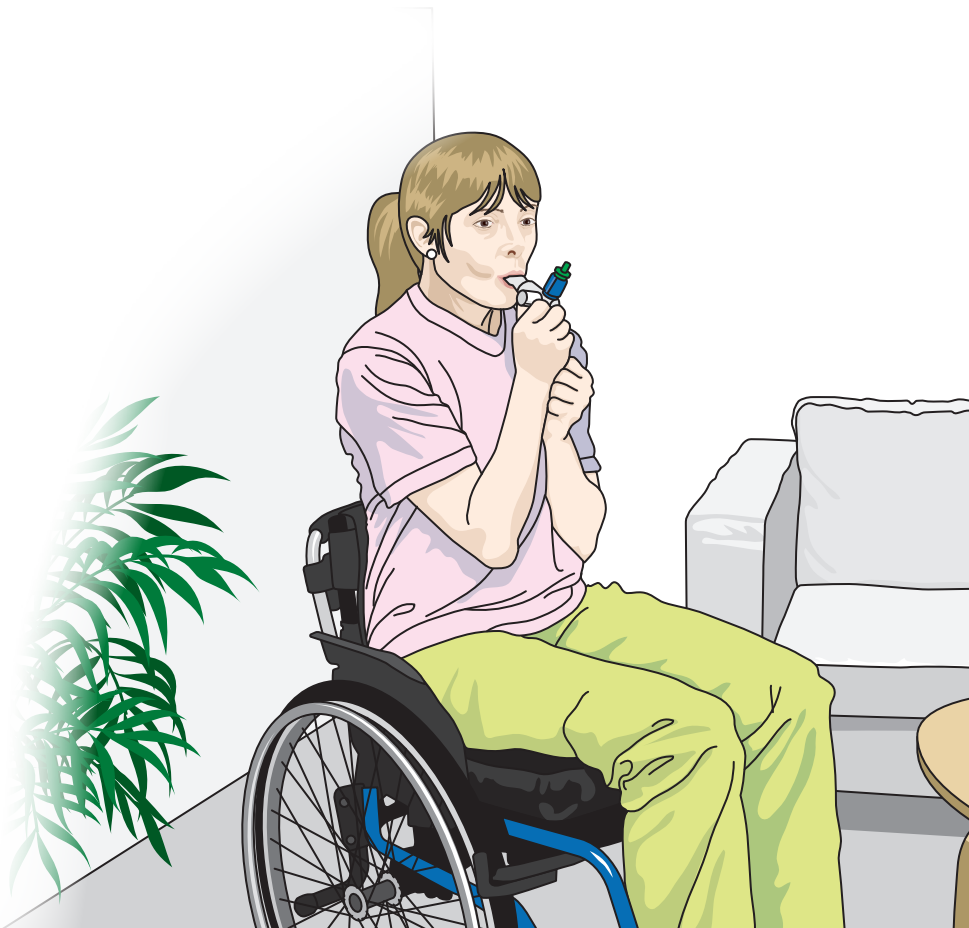
Andas in djupt, långsamt och med jämna andetag i masken/ munstycket. Håll kvar varje andetag 3–5 sekunder.

Utandning

Andas ut normalt.

Andningsträning

Din sjukgymnast provar ut vilket motstånd du bör använda, ordinerar hur långt träningspasset skall vara och hur många gånger per dag du bör utföra träningen.



Ordination från din sjukgymnast

Storlek på motstånd på din Pep/Rmt™



Grå

Vit

Gul

Blå

Grön

Orange

Brun

Lila

Motstånd på utandningen

☐☐☐☐☐☐☐☐

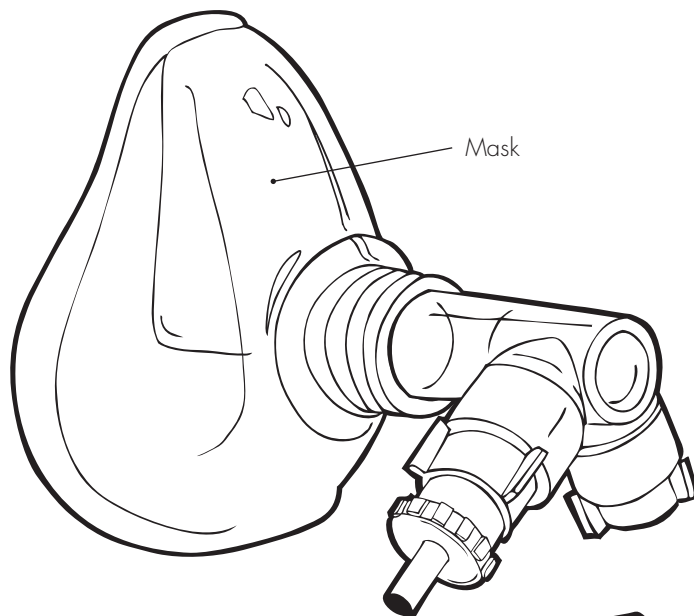
Motstånd på inandningen

☐☐☐☐☐☐☐☐

Utför _____ andetag _____ omgångar vid varje träningstillfälle.

Genomför PEP-träningen _____ gånger per dag.

Kommentar: _____

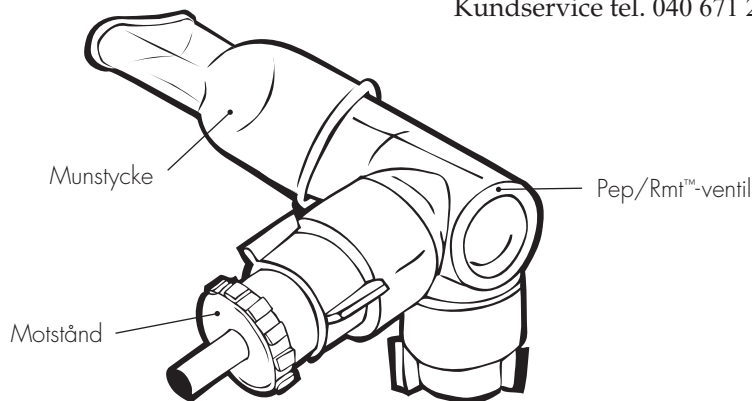


Skötsel och rengöring

Manuell disk eller diskmaskin.
Rengör delarna i varmt vatten.
Använd ett skonsamt rengörings-
medel. Skölj alla delarna nog i rent
vatten, så att det inte finns rester av
rengöringsmedel kvar.

Efter rengöring ska alla delar
inspekteras och vid behov bytas ut.

Har du ytterligare frågor?
Kontakta oss gärna.
Kundservice tel. 040 671 23 00



Egna anteckningar

Kontaktuppgifter till din sjukgymnast

Sjukgymnast _____

Telefon _____

E-post _____

Mediplast AB

Box 1004, 212 10 Malmö

Bronsåldersgatan 2, 213 76 Malmö

Tel 040 671 23 00

E-mail: mediplast.info@mediplast.com - www.mediplast.com

