

Pep/Rmt™



PEP – för att
normalisera
minskad
lungvolym

Patientvägledning

För dig som behöver ta större andetag och öka din lungvolym



Pep/Rmt™

Innehåll

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

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

Du har fått din Pep/Rmt™-utrustning för att andas med större andetag och öka volymen luft i dina lungor. Den underlättar även för dig att rengöra luftvägarna från slem.

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

Varför andnings- träna?

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 andningsträning kan vara nödvändig.

Ibland andas man med för små andetag eller har för lite luft i lungorna. Man kan då behöva andningsträna för att öka lungvolymen.

Du har fått din Pep/Rmt™-utrustning för att andas med större andetag och öka volymen av luft i dina lungor. Den underlättar även för dig att rengöra luftvägarna från slem.

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!



PEP – för att normalisera minskad lungvolym

Inandning

Andas genom masken/munstycket i normal takt men med djupare andetag.

Utandning

Andas ut med ett lätt tryck men utan överdriven kraft.

Försök att inte andas för kraftigt eller för länge, eftersom det minskar lungvolymen. Det är viktigt att du anpassar dig efter motståndet.

Andningsträning

Din sjukgymnast provar ut vilket motstånd du bör använda och ordinerar dig hur många gånger per dag du bör utföra träningen och vilken huff- och hostteknik du skall använda.

Vid sekretbildning används PEP i omgångar omväxlande med att man huffar/hostar. Enligt ordination växlar du mellan PEP, vila, huffa/hosta tills du upplever att andningsvägarna är rena eller tills du är för trött för att fortsätta.



HiPEP

Om du har mycket segt slem, så kan du jobba med din Pep/Rmt™ även så här:

Inandning

Andas in genom masken/munstycket i normal takt, men med något djupare andetag.

Utandning

Gör en forcerad utandning mot motståndet.

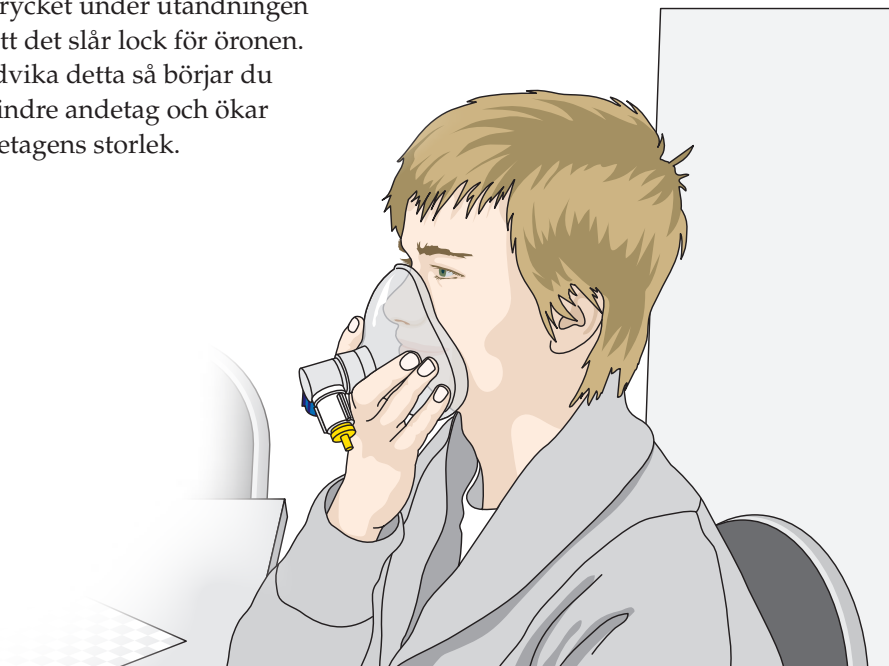
Andningsträning

Din sjukgymnast provar ut vilket motstånd du bör använda och ordinerar hur många gånger per dag du bör utföra träningen.

Varva mellan PEP, vila, HiPEP och huffa/hosta enligt ordination. Utför detta tills du upplever att andningsvägarna är rena eller tills du är för trött att fortsätta.

Tips!

Det höga trycket under utandningen kan göra att det slår lock för öronen. För att undvika detta så börjar du med ett mindre andetag och ökar sedan andetagens storlek.



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: _____

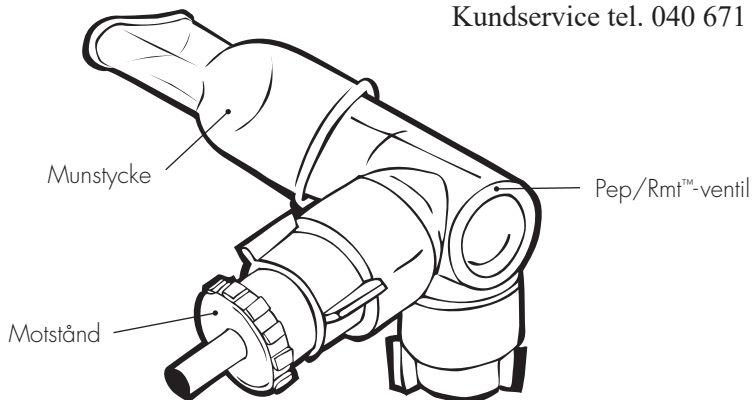
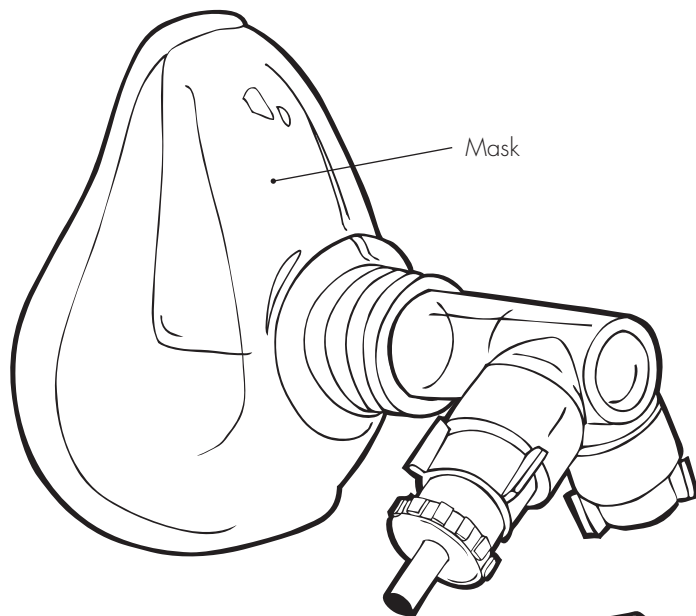
Skötsel och rengöring

Manuell disk eller diskmaskin.
Rengör delarna i varmt vatten.
Använd ett skonsamt rengöringsmedel. Skölj alla delarna nogga 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



Kontaktuppgifter till din sjukgymnast

Sjukgymnast _____

Telefon _____

E-post _____

Egna anteckningar

Medioplast 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

