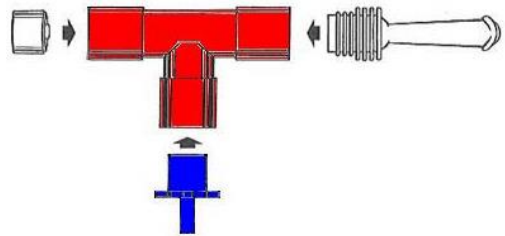


Mini-PEP ved IPF

- Har du IPF og er plaget med slim kan Mini-PEP være til hjelp
- Mini-PEP er en «fløyte» som gir økt motstand på utpust. Dette gir økt volum i luftveiene og kan bidra til å løsne slim
- Mini-PEP skal kun brukes etter instruksjon og tilpasning av fysioterapeut
- Du bør ikke bruke Mini-PEP hvis du blir mer kortpustet av tiltaket
- Det hvite munnstykket kan tas av og Mini-PEP'en rengjøres daglig med såpevann

Det er viktig at enveisventilen monteres med den hule siden ut →



Slik bruker du Mini-PEP

- Pust inn og ut i PEP-fløyten 10-20 ganger
- Leppene skal være tett rundt munnstykket
- Unngå å puste ut gjennom nesen
- Pust omtrent samme mengde luft som vanlig og følg din egen pusterytme
- Pust rolig inn og litt bestemt ut igjen, uten å tømme deg for luft
- Ta en pause etter hver runde

Hvordan få opp slim

- Flytt slimet ved å støte 2-3 ganger
- Støtet skal være som om du puster dugg på et speil
- Fjern slimet ved å hoste

Gjenta hele sekvensen til du ikke har mer slim å få opp.