

## Acapella PEP -käyttöohje

Vastapainehengitystä eli PEP-tekniikkaa (Positive Expiratory Pressure) käytetään liman tyhjentämiseksi hengitysteistä. Käyttöaiheita ovat keuhkosairaudet, kuten keuhkohtaumatauti, astma tai kystinen fibroosi. Vastapainehengitystä käytetään myös leikkaus- ja vuodepotilailla ehkäisemään keuhkoalueiden muuttumista ilmattomiksi eli atelektaasien kehittymistä.

### Värisevän PEP-hoidon idea

Ulospäin värisevää vastusta vasten puhallettaessa keuhkojen sisäiset paineolosuhteet muuttuvat. Ilma kulkeutuu tehokkaammin keuhkoihin ja se nostattaa limaa ylöspäin. Keuhkotuuletus paranee.

### Harjoittelu

Laite toimii missä asennossa tahansa, mutta asetu mahdollisimman mukavaan asentoon. Ota laite käteesi ja aseta Acapellan suukappale suuhun. Laitteen kautta voit myös hengittää sisään.

Puhalla laitteeseen reippaasti 10-15 kertaa. Pidä pieni hengähdystauko ja toista tämä puhallussarja yhteensä 3 kertaa. Tee tämä 3-4 kertaa päivän aikana tai saamiesi ohjeiden mukaan.

Jos puhallat Acapellaan liman irrottamiseksi, niin hönkäise/huffaa (suu ja kurkunpää pysyvät avoinna) puhallussarjojen välissä 2-3 kertaa.

Vastusta on mahdollista säätää laitteen pohjasta.

### Huolto

Irrota suukappale ja pese se jokaisen käyttökerran jälkeen.

Pese laite päivittäin tiskiainevedessä ja huuhtelee puhtaalla vedellä.

Laite ja sen irrotettavat osat voidaan puhdistaa kiehuvaassa vedessä tai autoklaavissa (134°).

