

Vastzittend slijm losmaken met PEP therapie (Aerobika)

Als u last heeft van vastzittend slijm in uw luchtwegen, kan het gebruik van PEP therapie helpen om het slijm wat losser te maken. U hoest het slijm daardoor makkelijker op. PEP therapie zorgt dus voor een vrijere, betere ademhaling en minder luchtweginfecties.

Voorbereiding

Gebruik uw kortwerkende luchtwegverwijder om uw luchtwegen goed te openen en het slijm al wat losser te maken. Dit is bijvoorbeeld Salbutamol, Ipratropium of Berodual.

Bekijk uw systeem goed en zorg ervoor dat de instelling van de weerstand op de waarde staat zoals afgesproken met uw fysiotherapeut.

Na 20 minuten gebruikt u de Aerobika.

Gebruik Aerobika

- In een prettig zithouding sluit u uw lippen rondom het mondstuk.
- Adem in door het systeem met een diepere inademing dan normaal, zonder uw longen helemaal te vullen. U houdt daarna de adem 3 seconden vast.
- Adem actief uit door het systeem, zonder forcering, drie keer zo lang als uw inademing. Tijdens deze uitademing houdt u uw wangen vlak.
- Herhaal dit 10 keer waarbij het belangrijk is om niet te gaan hoesten.
- Daarna huft u 3 tot 4 keer. Huffen is een ademhalingstechniek dat ervoor zorgt dat het vastzittend slijm opgehoest kan worden. Daarna goed ophoesten.

Schoonmaken van de Aerobika

Maak het apparaat dagelijks schoon met water en zeep.

Haal het apparaat uit elkaar. Lees daarvoor de gebruiksaanwijzing die u geleverd krijgt bij de Acapella Choice. U maakt de onderdelen schoon door ze te laten weken in een schoon sopje met afwasmiddel. Daarna spoelt u de onderdelen met water af en laat daarna de onderdelen aan de lucht drogen.

Tot slot

De Aerobika is persoonlijk; deel het apparaat dus niet met andere mensen.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

582206062025