

Positiivse väljahingamisrõhu (PEP) teraapia

PEP-pudeli kasutusjuhend



Positiivse väljahingamisrõhu (PEP) teraapia parandab organismi hapnikuga varustatust ja kopsude ventilatsiooni ning aitab väljutada röga.

PEP-teraapia rakendamine aitab ennetada ja ravida hingamisteede põletikke ning kopsukoe osalist kokkulangemist ehk atelektaase.

PEP-teraapia on näidustatud:

- kroonilise kopsuhaigusega (KOK, krooniline bronhiit, astma, bronheктаasia tõbi jmt) patsientidele;
- rindkere või kõhuõõne operatsiooni järgselt;
- närvi-lihashaigustega patsientidele;
- pikaajalise voodirežiimiga patsientidele.

PEP-pudeli valmistamine

Valage 1–1,5 l pudelisse vett, et tekiks 10 cm kõrgune veesammas (emfüseemihaigetel 8 cm).

Asetage pudelisse 42 cm pikkune plastvoolik läbimõõduga 10 mm.

PEP-pudeli kasutamine

- Teraapia ajal istuge, hoidke pudelit käes või asetage see enda ette lauale.
- Hingake rahulikult nina kaudu sisse, asetage voolik suule ning puhuge 3–4 sekundi jooksul kopsud õhust tühjaks nii, et vesi pudelis mullitab.
- Korra ke harjutust 10 korda.
- Tehke teraapiat 3–5 korda päevas või vastavalt füsioterapeudi soovitudele.

Pudelit ja voolikut loputage iga päev!



Infomaterjali koostasid taastusravi keskuse füsioterapeudid Maria Pern ja Anete Peterson.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Infolehe on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla õendus kvaliteedi komitee 24. aprillil 2016. a.

Лечение положительным давлением выдоха (PEP-терапия)

Инструкция по использованию PEP-бутылки



Лечение положительным давлением выдоха (PEP-терапия) улучшает снабжение организма кислородом, вентиляцию легких и помогает выводить мокроту.

Применение PEP-терапии помогает предотвращать и лечить воспаления респираторных/ дыхательных путей и частичное спадение (ателектаз) легочной ткани.

PEP-терапия показана:

- пациентам с хроническими легочными заболеваниями (ХОБЛ, бронхиальная астма, хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь и пр.);
- после операций грудной клетки и грудной полости;
- пациентам с нервно-мышечными заболеваниями;
- пациентам, находящимся на длительном постельном режиме.

Подготовка PEP-бутылки

В 1–1,5-литровую бутылку налейте воду, чтобы образовался водяной столб высотой 10 см (больным с эмфиземой 8 см). Поместите в бутылку пластмассовую трубку длиной 42 см и диаметром 10 мм.

Применение PEP-бутылки

- Во время лечения сидите, держа бутылку в руке или поставив ее перед собой на стол.
- Дышите спокойно через нос, возьмите трубку в рот и в течение 3–4 секунд выдувайте воздух из легких, чтобы вода в бутылке пузырилась.



- Повторите упражнение 10 раз.
- Проводите лечение 3–5 раз в день или в соответствии с рекомендациями физиотерапевта.

Бутылку и трубку промывайте ежедневно!

Информационный материал составили физиотерапевты реабилитационного центра Мария Перн и Анете Петерсон.

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте теэ, 19
13419 Таллинн

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы 24.04.2016.