

O-PEP therapie

longziekten

Uw longarts adviseert u zogenoemde 'Oscillerende PEP therapie' te gaan gebruiken. In deze folder kunt u lezen waarom het belangrijk is om dit te doen, maar ook hoe u dit het beste kunt doen. Zo kunt u thuis alles nog eens rustig doorlezen.

Wat is O-PEP therapie?

O- PEP therapie helpt uw luchtwegen schoon te houden. Het O-PEP-apparaat geeft weerstand bij het uitademen. De weerstand houdt de luchtwegen open, terwijl zachte trillingen het slijm losmaken. De trillingen helpen om:

- dun, los slijm naar de centrale en bovenste luchtwegen te brengen
- waarna u het vervolgens kan ophoesten.

Hierdoor neemt de kans op ontstekingen af en heeft u ook minder last van benauwdheidsklachten.

Verschillende soorten O-PEP apparaten

Er zijn verschillende soorten O-PEP apparaten. De longarts of fysiotherapeut bepaald welke het meeste geschikt is voor u. De longverpleegkundige bestelt het O-PEP apparaat voor u bij de leverancier. U ontvangt het apparaat thuis. Uw zorgverzekeraar vergoedt het O-PEP apparaat, meestal 1x per 2 jaar.

Hieronder ziet u de verschillende O-PEP apparaten.



Aerobika



Flutter



Acapella

Hoe gebruikt u het O-PEP apparaat?

- stel het apparaat in op de juiste stand (niet van toepassing bij Flutter)
- ga in een comfortabele houding zitten
- adem iets dieper in dan normaal door het apparaat (hoeft niet helemaal maximaal)
- houd uw adem 3-5 seconde vast
- houd uw wangen met de andere hand vlak/strak
- adem actief uit door het apparaat en probeer iets langer uit te ademen dan de inademing
- doe 10-20 keer in- en uitademingen. Hierna kunt u 2-3 keer huffen en proberen het los

gekomen slijm op te hoesten. Wanneer 10-20 keer niet lukt, mag u eerder stoppen. Wordt u duizelig? Dan mag u het iets minder intensief doen

- herhaal dit nog 2 keer, 10-20 in-en uitademingen met tussendoor het huffen en ophoesten

Het advies is om het O-PEP apparaat 2 keer per dag te gebruiken. Bij veel slijm is het advies dit vaker te doen.

Reinigen

Het apparaat maakt u 1x per week in een schoon afwas sopje schoon. Hierna laat u alle onderdelen goed drogen, voordat u het apparaat in elkaar zet en weer gebruikt.

Fysiotherapie

Krijgt u begeleiding voor de mucusklaring van een fysio/ oefentherapeut? Dan kunt u het O-PEP apparaat meenemen naar de therapeut en extra uitleg voor het gebruik vragen. Deze kan u ook helpen om de techniek van het huffen onder de knie te krijgen.

Verneveling

Vernevelt u ook met een zoutoplossing? Dan is het advies de verneveling eerst te gebruiken.

Uw vragen

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek tijdens werkdagen van 08:30-16:30 uur:

- Hart-long polikliniek Alkmaar: 072 – 548 2700
- polikliniek Den Helder: 0223 – 69 6568