

	Side
Skisse Forklaring	64
Tiltent bruk	64
Tiltent bruker	64
Kontraindikasjoner	64
Slik virker Flutter	64
Forsiktighetsregler	64
Forberedelser	65
Teknikk	66
Steg 1 - Løsning og bevegelse	66
Steg 2 - Slimfjerning med hoste	67
Øktens varighet og frekvens	67
Det er viktig å holde pusten	67
Forventet levetid for Flutter	68
Retningslinjer for kassering	68
Rengjøring	68
Symboler	87

Skisse Forklaring

(Fig. 1)

1. et munnstykke (stamme)
2. et beskyttelsesdeksel
3. en rustfri stålkule med høy tetthet
4. en sirkelrund konus

Tiltenkt bruk

For fjerning av slim fra lungene.

Tiltenkte brukere

For pasienter med cystisk fibrose, bronkitt og bronkiektasi, fra 3 år+.

Kontraindikasjoner



Flutter må ikke brukes av pasienter med følgende tilstander:

- Pneumotoraks
- Høyresidig hjertefeil
- Alvorlig grad av tuberkulose
- Pasienter som hoster blod

Rådfør deg med lege/sykepleier før bruk.

Slik virker Flutter

Når du puster ut gjennom Flutter vil bevegelsen få stålkulen til å bevege seg under beskyttelsesdekselet. Vibrasjonene vil løsne slim som sitter i luftveiene og føre det ut av lungene.



Forsiktighetsregler

- Egner seg ikke for flerpasientsbruk på grunn av infeksjonsfare.
- Inneholder små deler. Flutter er ikke et leketøy.
- Hvis du har lært en spesifikk teknikk allerede kan du fortsette å bruke denne da den er valgt som den beste metoden for deg.
- Kontroller med jevne mellomrom at teknikken din er korrekt hos lege/sykepleier eller ved å lese disse anvisningene på nytt.
- Eventuelle alvorlige hendelser knyttet til dette apparatet må rapporteres til produsenten og de kompetente myndighetene i landet der hendelsen oppsto.

Forberedelse



Sikre at apparatet er korrekt satt sammen

1. Du vil kanskje ha behov for et glass vann og papirlommetørklær i nærheten.
2. Begynn med å slappe av.
 - Sitt med ryggen rett og hodet lett bøyd oppover slik at halsen og luftrøret er helt åpent. Dette sikrer at luften du puster ut strømmer lett fra lungene og ut gjennom Flutter. Eller du kan foretrekke en alternativ stilling med albuene plassert på et bord i en høyde som sikrer at du ikke begrenser pustearbeidet. Eksperimenter for å finne ut hvilken stilling som passer best for deg (se Fig. 2).
 - Hvis du må gjennomføre Flutter-behandlingen i sengen, må du sitte så rett opp som mulig i en stilling som ikke begrenser pustearbeidet.
3. Hold kinnene så stive som mulig i og med at vibrasjonene som lages av Flutter går tapt hvis du lar kinnene bevege seg mye. Se deg selv i speilet eller hold kinnene flate med den ledige hånden for å hjelpe deg med å lære teknikken. Til slutt vil du lære det du leter etter, og kinnene dine vil ikke vibrere så mye.
4. Vinkelen du holder Flutter i er kritisk. Start med å holde den rett ut med stammen horisontal i forhold til gulvet. Dette plasserer konusen litt skjevt og sikrer at kulen ikke bare beveger seg, men også ruller under utpust. Eksperimenter ved å vippe Flutter litt oppover og nedover (se Fig. 3). Bruk den vinkelen som gir deg den sterkeste vibrasjonsopplevelsen. Vibrasjonen oppstår kanskje ikke med en gang.

Teknikk

Steg 1 - Løsning og bevegelse

1. Pust langsomt inn litt mer enn et normalt innpust, men ikke fyll lungene fullstendig.
2. Hold pusten i 2-3 sekunder.
3. Plasser Flutter i munnen med leppene lukket rundt stammen og pass på at et ikke slipper ut noe luft rundt munnstykket.
Ikke dekk til lufthullene mens du holder i Flutter.
4. Plasser Flutter i ønsket vinkel.
5. Begynn å puste ut gjennom Flutter i en rimelig rask, men ikke forsert hastighet.
Du bør unngå å puste ut for fort og for kraftig på dette stadiet.
Konsentrer deg om å føle vibrasjonene i luftveiene, da du oppnår de beste resultatene når det er maksimal vibrasjon i brystet.
6. Fortsett med å puste ut gjennom Flutter litt lenger enn du vill puste ut under vanlig pusting.
I denne situasjonen bør du prøve å undertrykke eventuelt behov for å hoste.
7. Gjenta denne pusteteknikken i 5 til 10 pustesykluser for å løsne og fjerne så mye slim som mulig fra luftveiene dine. Slimet vil bevege seg opp i luftveiene med hvert Flutter-utpust. Det er viktig å puste langsomt inn (bort fra Flutter eller gjennom nesen) og å holde pusten i 2-3 sekunder før hvert utpust gjennom Flutter.
I denne situasjonen bør du stadig prøve å undertrykke eventuelt behov for å hoste.

Å inhalere langsomt sikrer at slimet ikke blir trukket ned i lungene igjen.


“Førstegangsbrukere” eller pasienter med særlig tykt slim kan oppleve at de må gjenta steg 1 mange ganger før de starter på steg 2. Det kan være nødvendig å gjøre flere forsøk for å fastslå det hensiktsmessige antall innpust du trenger for å få nytte av steg 2.

Steg 2 - Slimfjerning med hoste

1. Utfør 1 eller 2 ekstra pustesykluser gjennom Flutter.
2. Pust inn så langsomt og fullstendig som du synes er komfortabelt og fyll lungene med luft.
3. Hold pusten i 2-3 sekunder.
4. Pust ut gjennom Flutter så kraftfullt og fullstendig som du klarer uten at det blir ubehagelig.

Denne kraftfulle utpusten beveger slimet opp til et nivå i lungene dine som utløser hosting. Hvis du ikke får hostet opp slim i løpet av 1 eller 2 forsøk kan du prøve en kremtemanøver (som når du prøver å fjerne en brødsmule fra halsen).

Vanligvis vil du trenge 5 til 10 pustesykluser for slimløsning og bevegelse mens du undertrykker eventuelt behov for å hoste, etterfulgt av 1 eller 2 slimfjernende pustesykluser for å åpne luftveiene.

 Hvis du synes at dine behov for denne behandlingen (løsning, bevegelse og fjerning av slim) endrer seg, kan det hende at du må endre rutine dine for å oppnå den beste behandlingseffekten.

Øktens varighet og frekvens

To økter hver dag (morgen og kveld) anbefales. Øktene vil vanligvis vare fra 5 til 15 minutter, avhengig av tilstanden i lungene dine.

For å unngå å bli for trøtt kan du ta tre økter i stedet for to per dag.

Hvis du ikke greier å hoste opp mer slim under behandlingen antyder det at økten har vært vellykket og at den kan avsluttes.

Det er viktig å holde pusten

Personer med lungeproblemer kan ikke fylle lungene jevnt. Når du holder pusten i 2 til 3 sekunder gjør det at luften du har pustet inn blir bedre fordelt i lungene.

Rengjøring

Vask Flutter minst annenhver dag.

Skru av beskyttelsesdekselet og demonter komponentene (se Fig. 1).

Flutter-apparatet kan rengjøres ved bløtlegging i lunkent/varmt (men ikke svært varmt vann) såpevann i 2-3 minutter (maks 5 minutter). Skyll i varmt vann og rist for å fjerne overflødig vann. Skyll grundig med varm vann for å forhindre at stålkulen skal ruste. Tørk med et rent håndkle. Når delene er tørre monterer du dem sammen på et rent, tørt sted.



Pass på at apparatet er helt tørt før det legges til oppbevaring.



Må ikke vaskes i oppvaskmaskinen. Dette vil skade de komponentene i apparatet. (det vil si rust).

Ikke bruk klorin, blekemidler eller andre klorholdige produkter (for eksempel oppvaskmaskinmidler). Dette vil skade de komponentene i apparatet (det vil si rust).

Forventet levetid for Flutter

Flutter må skiftes ut etter 12 måneder eller tidligere hvis den blir ødelagt.

Retningslinjer for kassering



Følg rengjøringsanvisningene og kast apparatet som restavfall.