

# Wat is Oscillatie Positive Expiratory Pressure Therapie?

Een Oscillatie Positive Expiratory Pressure Therapie Systeem ook wel OPEP systeem genoemd, is ontworpen om slijm dat in de longen vast zit los te maken en te verwijderen. U heeft OPEP behandeling nodig als u een longziekte heeft zoals cystic fibrose of COPD, waar uw longen hulp nodig hebben om de hoeveelheid slijm te verwijderen die iedere dag geproduceerd wordt. OPEP therapie werkt door het herhaaldelijk in- en uitademen door het systeem, gevolgd door het ophoesten van het slijm.



## Hoe werkt OPEP?

Als u uitademt door het systeem voelt u snelle trillingen die weerstand bieden tegen uw uitademing. Deze weerstand houden uw luchtwegen open en helpen het slijm los te maken, waarbij het uit de kleine luchtwegen geduwd wordt. Zo gauw het slijm uit de kleinere luchtwegen is kunt u het ophoesten. Als u een vernevelaar gebruikt, kan uw arts besluiten beide therapieën te combineren zodat u tijd bespaard voor uw totale therapie.

**Aerobika**

Oscillatie Positive  
Expiratory Pressure Therapie Systeem

[www.aerobikaopep.com](http://www.aerobikaopep.com)

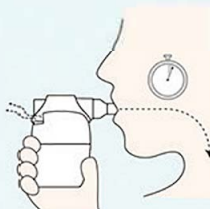
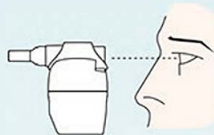


# Gebruik van uw OPEP systeem

Deze simpele stappen zorgen ervoor dat u het beste resultaat bereikt

- ☒ Bekijk uw systeem zorgvuldig en zorg ervoor dat de instelling van de weerstand op de waarde staat afgesproken met uw therapeut.
- ☒ In een comfortabele 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.
- ☒ Houd uw adem 3 seconden vast.
- ☒ Adem actief uit door het systeem, zonder forcering, driemaal langer durend dan u inademde. Tijdens deze uitademing houdt u uw wangen vlak.
- ☒ Ga door met diepe inademingen en lange uitademingen 10 tot 20 keer, hierna hoest u 2-3 keer om het slijm op te hoesten.
- ☒ Blijf dit doen voor 10-20 minuten of zolang als uw therapeut heeft voorgeschreven.

Iedere sessie van de therapie moet minimaal twee keer per dag worden uitgevoerd. Het doel is zo weinig mogelijk slijm in de longen te hebben zodat uw longen schoon zijn. Als u een hoge slijmproductie heeft moet u uw Aerobika\* OPEP systeem vaker gebruiken.



## Reinigingsvoorschriften:

Dagelijks reinigen met water en zeep of in de vaatwasser.

### Water en zeep:

Was de vier onderdelen in warm water met vloeibaar afwasmiddel, laat de onderdelen 15 minuten weken. Hierna spoelen in warm gedestilleerd water.

### Vaatwasser:

Plaats de onderdelen in een mandje op het bovenste rek en was ze in een normale wasbeurt.

Wekelijks uitkoken.



Trudell Medical International\*

725 Third Street, London, Ontario,  
Canada, N5V 5G4

+1-519-455-7060

+1-519-455-7858

customer.service@trudell.med.com

www.trudellmed.com

Distributie in Nederland:

Medidis B.V.  
Archimedeslaan 11  
8218 ME Lelystad

info@medidis.nl

www.medidis.nl

www.medidisequipment.nl



<http://youtu.be/iy2oYadhF9Q>