

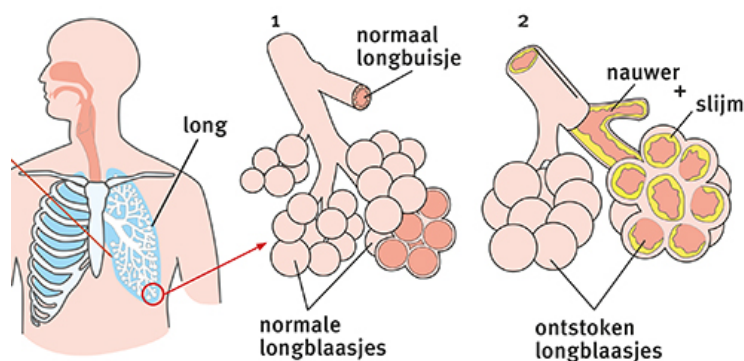
Flutter

Wat is een flutter?

De flutter is een kunststof pijpje met een kogeltje erin. Door uit te ademen in de flutter, beweegt het kogeltje in de flutter. Deze beweging is te voelen als een trilling. Deze trilling kunt u voelen tot boven in de buik.

Wat is het doel van de flutter?

Ieder mens produceert slijm in de longen. Het doel van dit slijm is om de longen te beschermen tegen stof etc. Bij verschillende aandoeningen van de luchtwegen (zoals COPD en astma) is er sprake van overmatige productie van slijm. Hierdoor worden de luchtwegen nauwer, wat ervoor kan zorgen dat u zich benauwd voelt en moeilijker kunt ademen.



Bron: Thuisarts.nl

Het doel van de flutter is om slijm uit de longen makkelijker op te kunnen hoesten. De trilling van de flutter zorgt ervoor dat slijm dunner wordt. Het wegblazen van de kogel zorgt ervoor dat er meer lucht in de longen achter blijft. Deze lucht zorgt ervoor dat slijm beter in beweging kan komen bij het 'huffen'.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Waarom (en hoe) moet ik een flutter schoonmaken?

De flutter wordt gebruikt om door uit te blazen. Door te blazen in het pijpje blijft er vocht achter in de flutter en wordt het balletje in de flutter nat.

Tip: mocht je de flutter dus een keer gebruiken en "werkt" hij niet? Dan helpt het vaak om het balletje even droog te maken. Vocht trekt bacteriën aan, en bacteriën zorgen voor problemen. Dit is niet zo hygiënisch en ook niet goed voor de gezondheid, dus wordt geadviseerd om de flutter regelmatig schoon te maken!

**Na elk gebruik:**

- De flutter uit elkaar halen en aan de lucht laten drogen (eventueel nadrogen met een tissue).
- Indien de flutter zichtbaar verontreinigd is direct afnemen met een schone doek of onder de kraan schoonspoelen.

Eind van de dag:

- De flutter 10 minuten in een sopje met warm water leggen.
- Afspoelen onder de kraan.
- Aan de lucht laten drogen.

Eens in de zoveel tijd:

- Ook de bocht in de flutter dient schoon te blijven, werk eventueel met een rager om ook de bocht schoon te maken.
- De flutter mag eventueel ook in de vaatwasmachine.

Uitvoering

Voorbereiding

- Ga goed rechtop aan een tafel zitten met de ellebogen gesteund op de tafel.
- Adem diep in door de neus, en rustig en lang uit via de lippen. Herhaal dit 3-5x.

Flutter

- Houd met de ene hand de flutter vast en houd met de andere hand de wangen tegen.
- Neem de flutter in de mond. Sluit de lippen goed om het mondstuk om te voorkomen dat er 'valse' lucht ontsnapt.
- Zorg ervoor dat het pipje ongeveer horizontaal wordt gehouden, en het uiteinde van de flutter omhoog wijst.
- Adem rustig diep in door de neus en lang via de mond uit. De flutter zorgt er voor dat er trillingen ontstaan. Herhaal dit 5-10x.
- Haal de flutter uit de mond.

Huffen

- Adem diep in door de neus en maak een rustige lange 'huf'.
- Huffen: open uw mond en stoot de ingeademde lucht in een keer rustig uit, alsof u een spiegel wilt bewasemen.
 - Hoort u slijm aan het begin van de 'huf', lijkt het slijm hoger (centraal) in de luchtwegen te zitten.
Huf 3-5x krachtig achter elkaar, met iedere keer een diepe inademing vooraf.
 - Hoort u slijm aan het einde van de 'huf', lijkt het slijm dieper (perifeer) te zitten.
Maak meerdere 'hufjes' achter elkaar, waarbij u steeds niet volledig inademt. Het slijm wordt op deze manier verplaatst naar centraal. De techniek zal de fysiotherapeut met u samen doornemen.

Hoesten

- Adem diep in en hoest goed door.

Herhaal de cyclus 3-5x of tot u geen slijm meer voelt.

Gebruik de flutter dagelijks. Indien u meer last van slijm heeft kunt u de flutter vaker gebruiken (maximaal 5 minuten per keer).

Reinig de flutter volgens instructie.