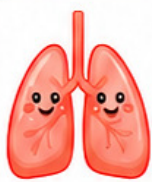




操作步驟衛教單



Flutter 震動吐氣正壓裝置 (Oscillating PEP)

分為「鬆動痰液」與「排清痰液」兩個階段。

此裝置利用高頻震動與正壓阻力，能讓痰液往上推至大氣管，

幫助後續順利排出並改善呼吸舒適度。



白色款 Flutter PEP

- 簡約白色，操作穩定耐用



球型款 Flutter PEP

- 球型設計，振感更明顯，清潔效果佳

使用前準備

1 調整姿勢

身體坐直放鬆，
採坐姿，讓呼吸道
保持通暢。



✓ 飲食建議

避免在飯前飯後
1 小時內執行。



3 順暢呼吸

先用鼻子緩慢
深呼吸 1 到 2 分鐘，
讓身體適應節奏。



第一階段：鬆動與凝聚痰液 (重複 5-10 次)

此階段透過振動與正壓，將深層的痰液鬆動並推向大氣管。

1 吸氣

用鼻子緩慢吸氣，
吸得比平常深，
接著憋氣 2 至 3 秒。



2 含緊咬嘴

將 Flutter 放入嘴中，
用嘴唇含住密封咬嘴，
確保不漏氣。



3 調整角度

保持裝置接近水平，
可微微往下傾斜，
調整角度，直到感覺到
胸腔產生與強烈的
共振（震動感）。



4 穩定吐氣

保持臉頰緊實（不要
過度憋氣鼓起），
以穩定且稍快的速度
對著儀器吐氣。



5 控制長度

吐氣時間要比吸氣
時稍長（吸吐比例
1:2 或 1:3），
例如：吸氣 2~3 秒，
吐氣約 4~6 秒。



重複此呼吸步驟 5 到 10 次。

第二階段：哈氣咳嗽法 (Huff Coughing)

哈氣咳嗽法是一種安全且省力的排痰技巧，利用快速、控制地哈氣將痰推至大氣管，
再配合輕微咳嗽將痰排出，避免氣道塌陷與胸壓過高。

1 準備姿勢

採坐姿，身體微微
向前傾。



2 腹式深呼吸

用鼻子慢慢深吸氣，
感覺腹部向外膨脹，
吸氣後閉氣約 1~3 秒，
讓空氣進入肺部深處
鬆動痰液。



3 張嘴哈氣

張開嘴巴（聲門不關閉），
快速且控制地哈氣吐氣，
約 4~6 秒，可聽到
「哈~」的聲音，
幫助將痰往上推。



4 有效咳嗽

重複哈氣 1~2 次，
當感覺痰液已經被
推到喉頭時，再
輕輕咳嗽一聲
將痰吐出。



⚠ 臨床注意事項

- 循環次數：上述兩個階段
結合為一個完整循環，
通常每次治療需重複進行
多個循環，總時間約
15 到 20 分鐘。
- 清潔維護：由於 Flutter
內部含有金屬鋼珠與塑形
閥，使用後應拆解並用清水
與溫和洗劑清洗淨、風乾，
避免細菌滋生。

適用對象

- 慢性阻塞性肺病 (COPD)
- 支氣管擴張症
- 囊狀纖維化
- 神經肌肉疾病
- 術後或長期臥床者
- 呼吸道分泌物過多者



建議治療方式

第一階段 (5~10 次) → 第二階段 (哈氣咳嗽法) → 休息
或重複呼吸

每次治療總時間
約 15~20 分鐘



清潔與保養

建議每天清潔一次

- 1 拆開裝置
 - 2 以溫水及中性洗劑清洗 15 分鐘
 - 3 清潔後沖洗乾淨
 - 4 擦乾吹乾
- 組裝使用
- 不可使用熱水、強鹼清潔液或洗碗機清洗，
以免變形損壞。

注意事項

- ✓ 使用前請由醫護人員指導正確技巧。
- ✓ 若有頭暈、胸悶、多痰或不適，
請立即停止並告知醫護人員。
- ✓ 請依個人狀況調整使用次數與強度。
- ✓ 本裝置僅供個人衛生用品，
請勿與他人共用。
- ✓ 如裝置損壞或老化，請更換新品。