

Anvendelse af PEP-maske



Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og ergoterapien
Fysioterapi



Region Syddanmark

Anvendelse af PEP-maske

PEP er en forkortelse af Positive Ekspiratory Pressure. Det betyder overtryk i luftvejene under udånding.

PEP-masken består af:

- en maske
- en trebenet ensretterventil (den klare del skal sættes i masken)
- en modstand (skal sættes i den grå udåndingsside)

Formål med PEP-maske:

- at få en dybere vejrtrækning
- at løsne sekret fra lungerne

Rengøring:

- skil maske, ensretterventil og modstand fra hinanden
- skyl delene i lunkent vand evt. med lidt opvaskemiddel
- skyl efter i rent vand, og lad det hele tørre godt inden brug



Efter endt brug skal PEP-masken afleveres i Fysioterapien på Vejle Sygehus.

Ved problemer med PEP-masken kontakt Fysioterapien, Vejle Sygehus.
Telefon 7940 6151 mellem kl. 8 og 13.30.

Sådan anvender du PEP-maske:

- hold masken helt tæt for næse og mund
- støt evt. med albuerne på et bord
- træk vejret roligt ind
- pust lidt kraftigere ud end ved en normal udånding
- træk vejret i masken 10-15 gange - du må ikke blive forpustet ved brug
- for at få sekretet op, anvendes stødeteknik. Ånd kraftigt og hurtigt ud med åben mund uden maske (som når man ånder på et spejl). Gentag stødeteknikken 3 - 4 gange og host derefter.



Gentag ovenstående instruktion 3 gange.

Anvend PEP-masken flere gange dagligt alt efter behov og i følge vejledningen fra fysioterapeuten.

Anvendelse af PEP-maske med støtte af hjælper.

Vær opmærksom på, at der skal støtte bag nakken enten i form af en pude eller nakkestøtte eller ved hjælpers hånd.



Vejle Sygehus
Fysio- og ergoterapi
Kabbeltoft 25 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros til Fysio- og ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til afdelingen via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042

eller

e-mail: terapiafdelingen.vejle@rsyd.dk