

## Instruksjon i bruk av PEP-maske

Gjelder for: Hele SiV  
Dokumenttype: Pasientinformasjon  
Sist endret: 08.09.2022

### Informasjon til deg som bruker PEP-maske

Hvis du bruker medisiner som åpner luftrørene eller slimløsende medisin, skal du ta disse før du starter.

Slimet løsner lettere hvis du gjør øvelser eller går litt, før du bruker PEP-masken.

Drikk godt, da blir slimet løsere.

Bruk av PEP-maske bidrar til at luften fordeles bedre i lungene og åpner luftrørene. Pusten blir dypere og roligere. Slimet løsner lettere.

### Slik bruker du PEP-masken

Sitt i en god hvilestilling og senk skuldrene. Evt. hvil armene på et bord. Pust rolig. Prøv forskjellige stillinger ved behov, f.eks. liggende på siden. Hold masken tett mot ansiktet.

- Pust rolig inn. Pust ut litt kraftigere enn vanlig, men IKKE tøm deg helt for luft. Gjenta 10-15 ganger.
- Legg fra deg PEP- masken. Pust rolig og avslappet noen ganger.
- Støt ca. 2 - 3 ganger.
- Pust rolig og avslappet noen ganger.
- Gjennomfør punktene nevnt over minst 3 ganger.

### Støt gjøres slik

Pust inn før du støter luften ut med moderat kraft med åpen hals og munn som om du skal lage dugg på et speil. Lag en stum O- lyd under utpusten. Du flytter slimet oppover i luftrørene.

LANGT STØT virker langt nede i luftrørene. Pust vanlig inn før du tar et langt støt.

KORT STØT virker lenger oppe. Pust dypere inn og støt kort ut.

DU SKAL STØTE KUN 2-3 ganger.

Evt. host etterpå hvis slimet har kommet høyt nok opp.

HOSTE med lite luft i lungene virker langt nede. Pust ut før du hoster.

HOSTE med mye luft i lungene virker høyt oppe. Pust dypt inn før du hoster.

Ved dårlig hostekraft kan støtet forsterkes ved å presse underarmene mot magen, eventuelt holde en pute mot magen.

Unngå å hoste mye. Det sliter deg bare ut.

**NB! HUSK Å VASKE PEP-masken daglig:**

Ta av motstandsventilen og Y-ventilen (evnt mini-pepen) og tørk først alle tilgjengelige flater med fuktig tørkepapir, deretter med tørt papir. En gang i uken og ved behov vaskes den med såpe og tørkes deretter godt med tørkepapir. Kan kokes.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen  
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen  
33 34 25 00