

# Sådan giver du dit barn behandlinger med en PEP-maske

Dit barn skal behandles med en PEP-maske for at løsne slim og give barnet en bedre vejtrækning. Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du giver dit barn behandlinger med PEP-masken.

## PEP-masken

PEP-masken består af en maske, en ensretterventil og et modstandsør, der sidder på udåndingssiden.



## Sådan virker PEP-masken

Når dit barn trækker vejret i masken, kommer luften ind fra indåndingssiden. Ensretterventilen sørger for, at luften ikke kan komme samme vej ud. Dermed bliver luften presset ud gennem modstandsørret på udåndingssiden. Ved hjælp af modstanden ændrer trykket sig i dit barns lunger. På den måde bliver pasagen i barnets luftveje lettet, og slimen bliver løsnet.

## SÅDAN GØR DU

- Sid med dit barn på skødet, så det sidder med ryggen til dig.
- Hold masken tæt for barnets mund og næse, så der ikke slipper luft ved siden af.

- Lad barnet trække vejret roligt i masken i 1 minut. Hvis barnet begynder at hoste spontant imens, så tag masken væk.
- Fjern masken og lav vibrationer på barnets brystkasse, når barnet laver udåndinger. Alternativt kan du banke barnet på ryggen med hul hånd.
- Gentag det hele 3 gange.

## Giv inhalation først

Hvis dit barn skal have inhalation, får I det bedste resultat, hvis PEP-maskebehandlingen gives umiddelbart efter.

## Undgå behandling efter et måltid

Af og til er hosteanfaldene så kraftige, at hosterefleksen bliver til en brækrefleks. Giv behandlingen på et tidspunkt, hvor barnet ikke har spist et måltid inden for den sidste halve time.

## Undlad sut efter behandlingen

Barnet bør ikke bruge sut eller sutteflaske i 15 minutter efter behandlingen, da sutten kan være med til at hæmme hosterefleksen. Barnet må drikke af kop.

## Vær fysisk aktiv efter behandlingen

Fysisk aktivitet kan hjælpe dit barn med at hoste slim op efter behandlingen med PEP-masken.

## Fortsæt behandlingen

Fortsæt behandlingen med PEP-maske, så længe dit barn hoster og yderligere 2-3 dage efter, at det er holdt op med at hoste.

## Opbevar PEP-masken forsvarligt

PEP-masken er ikke legetøj.

## ANTAL DAGLIGE PEP-BEHANDLINGER

Vi anbefaler, at behandlingen udføres 3 x 1 minut 3 gange dagligt med minimum 4 timers mellemrum.



## RENGØRING AF PEP-MASKE

Rengør masken 1 gang om ugen.

- Skil masken ad i de 3 dele og vask dem i lunkent vand (30-35 grader) og almindeligt opvaskemiddel. Brug ikke brun sæbe.
- Skyl og tør delene grundigt, inden du samler masken.

### **Rengør masken ved sygdom**

Hvis dit barn har lungebetændelse, bør du rengøre PEP-masken 1 gang dagligt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### **Kontakt**

#### **Fysio- og Ergoterapi Hjørring**

Tlf. 97 64 16 82 / 97 64 16 83

Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 7.45 – 15.00