REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan bruger du en PEP-maske

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du bruger en PEP-maske.

PEP-masken hjælper dig med at gøre din vejrtrækning dybere. Masken åbner dine luftveje og løsner slim.



SÅDAN GØR DU

Brug PEP-masken, når du sidder eller står op for at få størst mulig effekt.

- Hold masken tæt for mund og næse.
- Træk vejret roligt ind, og hold en pause på 2-3 sekunder, inden du puster ud igen. Du skal ikke tømme lungerne helt for luft. Gentag dette 10 gange, eller indtil du får trang til at hoste. Tag masken væk, når du hoster.
- Tjek, om du kan opbringe slim ved enten at trække vejret ind og støde luften hurtigt og kraftigt ud med åben mund (som når du ånder kraftigt på et spejl) eller ved at hoste.
- Er du opereret i maven eller i brystkassen, skal du holde hænderne på operationssåret, mens du støder eller hoster.

Gentag øvelserne 3 gange, så du støder eller hoster efter hver 10. vejrtrækning.

Gentag behandlingen ___ gange dagligt.

RENGØRING AF PEP-MASKE

Rengør PEP-masken mindst hver 7. dag.

- Skil PEP-masken ad og vask delene i vand og almindeligt opvaskemiddel.
- Skyl herefter delene i rent vand og læg dem til tørre.
- Du kan også vaske PEP-masken i opvaskemaskinen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Brønderslev
Tlf. 97 64 01 51

Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 7.45 – 15.00