

# 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 vejtrækning dybere. Masken åbner dine luftveje og løsner slim, som kan være svært at hoste eller støde op.



## 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, så du fylder lungerne med luft, og pust derefter roligt ud gennem masken. Du skal ikke tømme lungerne helt for luft.

Gentag vejtrækningen 10 gange.

- Tag masken væk fra ansigtet.
- Tjek, om du har slim, ved at trække vejret ind og støde luften hurtigt og kraftigt ud med åben mund (som når du ånder kraftigt på et spejl).
- Er du opereret i maven eller i brystkassen, skal du understøtte operationssåret med hænderne eller ved at krydse armene omkring den nederste del af brystkassen.

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

### Du skal bruge PEP-masken sådan:

Gør nedenstående \_\_\_\_\_ gange dagligt

Pust	
------	--

## 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 Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**

Tlf. 97 65 00 60

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø**

Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Hobro**

Tlf. 97 65 23 26