PEP = Positive Expiratory Pressure

Personer som har problem från andningsorganen kan behöva andningsgymnastik. Vissa personer behöver andningsgymnastik regelbundet andra behöver det i samband med luftvägsinfektioner eller efter en operation. PEP-behandling är en form av andningsgymnastik.

PEP-behandling är bra för personer som:

- har slembesvär (mycket slem och/eller segt slem)
- ofta drabbas av luftvägsinfektioner
- är inaktiva tex på grund av rörelsehinder
- har ett försämrat gasutbyte (låg syremättnad och/eller hög koldioxidnivå)
- är nyopererade

PEP-behandling ska inte användas på riktigt små barn.

EFFEKTER AV PEP-BEHANDLING

PEP-behandling innebär att man har ett motstånd på utandningen. Detta gör att luftvolymen blir större i lungorna, fler luftvägar i lungorna hålls öppna och slem lossnar och är lättare att få upp. Detta i sin tur optimerar lungornas möjlighet till ett förbättrat gasutbyte samt förebygger luftvägsinfektion.

ANVÄNDNING AV PEP-MASK

PEP-mask är en form av PEP-behandling. Ett PEP-set består av en andningsmask, två envägsventiler och nipplar med olika motstånd. På den vita ventilen (utandningsventilen) monteras en nippel som avgör hur stort motståndet på utandningen ska bli. Utandningsflödet påverkar också hur stort motståndet blir – ju snabbare utandning desto större motstånd. Man strävar efter ett PEP-motstånd som ger ett mittexpiratoriskt tryck på 10-15 cm H_2O. Välj en nippel som personen klarar att andas 8-15 andetag med utan besvär (vanligast är vit och gul nippel). Personen ska känna sig mer och mer uppblåst.

PEP-set med mask, ventiler och nipplar

Nippel sätts i utandningsventilen (vit)

HUR SKA PEP-MASKEN ANVÄNDAS?

Se instruktioner, sid 2.

RENGÖRING AV PEP-MASK

Masken ska göras ren dagligen. Tvätta med ljummet vatten och diskmedel, skölj noga och torka alla delar torra. Vid noggrann rengöring läggs den isärtagna masken i kokande vatten i ca 10 minuter.

Sjukgymnast Marianne Björnfot-Cohen, sjukgymnast Karolina Petterson

HUR SKA PEP-MASKEN ANVÄNDAS?

Instruktioner:

1. Håll masken så att den sluter tätt över näsa och mun.

2. Andas in långsamt och något djupare än normalt. Andas ut lätt aktivt, men inte forcerat. Blås ej ut all luft utan andas in när du känner att du vill andas in.

3. Andas in och ut 8-15 gånger. Ta därefter bort masken från ansiktet och hosta eller huffa för att få upp slem.

4. Vila en liten stund. Upprepa PEP-maskandningen en till två gånger till med paus emellan.

Om en person inte går att instruera så låt honom andas som vanligt i PEP-masken. Var uppmärksam på att personen inte upplever obehag eller får svårt att andas.

Rekommenderat kroppsläge:……..
……...
……...

Rekommenderat motstånd, nippelfärg:……..

Hur ofta?…….

Utprovad till:…….

Utprovad av:……Datum:……..