

Mini PEP og PEP maske. Fysioterapi, SEF, SSHF

Side 1 av 2

Dokument ID:

II.DKS.SEF.2.2.1-7

Godkjent dato:

08.05.2025

Gyldig til:

08.05.2027

Revisjon:

3.06

Klinikk for medisinsk diagnostikk og klinisk service/Sosionom, ergoterapi, fysioterapi/Pasienter og brukere/Fysioterapi/Fysioterapitiltak

PEP er forkortelse for «positive expiratory pressure»

Både Mini PEP og PEP maske er hjelpemidler som benyttes for å skape et midlertidig forhøyet positivt ekspiratorisk trykk.

Indikasjoner:

- Øke FRC for å rekruttere avstengte luftveier.
- Redusere FRC ved hyperinflasjon og dyspne for å kunne øke tidevolumet.
- Som en del av sekretmobilisering ved å få luft bak slimet.

Kontraindikasjon:

- Udrenert pneumothorax

Mini PEP



PEP maske/RMT system



Tilpasninger:

- For å kontrollere ekspirasjonstrykket bør man benytte manometer. Vi ønsker å oppnå et stabilt midt - til sluttekspiratorisk trykk på ~15 cmH₂O
- Mini PEP og PEP maske er luftstrømsavhengige hjelpemidler. For å oppnå ønsket ekspirasjonstrykk, må nippelstørrelse tilpasses pasientens luftstrøms hastighet.
- Ofte valgte nippelstørrelser:
 - Voksne: 2,5 – 3,5 mm.

Utarbeidet av:


Marianne Smith, Aslaug Stenvik Andersen, Anne Kristine Brekka og Camilla Moland

Fagansvarlig:

Camilla Moland og Siren Askevold Vaaler

Godkjent av:

Per Kristian Andersen

 SØRLANDET SYKEHUS	Mini PEP og PEP maske. Fysioterapi, SEF, SSHF				Side: 2 Av: 2
Dokument-id: II.DKS.SEF.2.2.1-7	Utarbeidet av: Marianne Smith, Aslaug Stenvik Andersen, Anne Kristine Brekka og Camilla Moland	Fagansvarlig: Camilla Moland og Siren Askevold Vaaler	Godkjent dato: 08.05.2025	Godkjent av: Per Kristian Andersen	Revisjon: 3.06

Klinikk for medisinsk diagnostikk og klinisk service/Sosionom, ergoterapi, fysioterapi/Pasienter og brukere/Fysioterapi/Fysioterapitiltak

- Barn 1,5 – 2,0 mm.

- Hos pasienter med tracheostomi kan 2-veisventil (RMT systemet) benyttes direkte på kanylen.

Praktisk bruk:

- Den optimale utgangsstilling er sengekant eller stol, med bena i gulvet. Pasienten skal være mest mulig avspenst.
- Unngå luftlekkasje ved å slutte leppene godt rundt munnstykke/tette godt rundt masken. Fjerne evt. nesekateter før bruk av PEP maske.
- Instruer pasienten i en basal respirasjon, som initieres fra diaphragma med en rolig respirasjonsrytme.
- Ekspirasjonen skal være litt kraftigere enn vanlig, men pasienten bør ikke tømme seg helt for luft.
- Pasienten gjentar 10 – 15 repetisjoner x 3 serier.
- Dersom sekretfjerning er indikasjonen, skal det vektlegges støt/ host, med fjerning av sekret.
- Hyppighet på behandlinger bør vurderes utfra indikasjon, men kan være fra hver time til noen ganger om dagen. Må vurderes fortløpende.

Rengjøring:

- Se kryssreferanse.

Kryssreferanser

[II.DKS.SEF.2.5.2-8](#)
[II.DKS.SEF.5-1](#)

[Oscillerende PEP. Flutter/ Shaker, Pasientinformasjon. Fysioterapi SSHF](#)
[Rengjøring av behandlingshjelpemidler til lungefysioterapi i sykehus - Fysioterapi SSHF](#)

Eksterne referanser