



PEP-masker



Bij het gebruik van een PEP-masker (Positive Expiratory Pressure) ademt uw kind uit tegen een weerstand (peppen). Hierdoor blijft er meer lucht in de longen achter. Deze lucht kan beter achter het slijm komen, waardoor uw kind het slijm beter kan verplaatsen.

Wat is peppen?

Een PEP-masker bestaat uit een ademmasker, een driewegstuk en een weerstand. Het ademmasker gaat over de neus en de mond van uw kind. Uw kind ademt door de ene opening van het masker onbelemmerd in. Het uitademen gaat via een andere, kleine opening, waardoor er tijdens het uitademen weerstand ontstaat. Door de weerstand kan uw kind minder lucht uitademen en bouwt de druk in de longen op. Er blijft meer lucht in de longen achter. Hierdoor kan de lucht beter achter het slijm komen en kan uw kind het slijm bij een krachtige uitademing (huffen) verplaatsen.

Het masker gebruiken

Weerstand kiezen

Bij uw eerste bezoek kiest de kinderfysiotherapeut de weerstand die voor uw kind het meest geschikt is. Wanneer uw kind in een bepaalde periode meer klachten heeft, kan het gebeuren dat hij het 15 keer uitademen niet redt. U kunt dan zelf een andere weerstand kiezen, bij voorkeur 0.5 mm groter. De doorsnede staat vermeld op de weerstanden. Zodra de klachten van uw kind zijn verminderd, kunt u de oude weerstand terugplaatsen.



In elkaar zetten masker

- U plaatst de doorzichtige opening van het driewegstuk op het masker.
- De weerstand plaatst u in het grijze gedeelte van het driewegstuk.
- De blauwe opening blijft leeg.



Ademen en huffen

- Voor een goede houding tijdens het gebruik van het masker laat u uw kind rechtop zitten met de ellebogen steunend op tafel.
- Uw kind drukt het masker tegen het gezicht en ademt 15 keer diep door het masker. Het masker moet goed aansluiten op het gezicht.
- Na het ademen verwijdert u het masker en mag uw kind lang en krachtig uitademen (huffen) om het slijm te verplaatsen.
- Na het huffen kan uw kind het slijm ophoesten.

Tijdens het peppen moet het masker goed op het gezicht aansluiten, zodat de druk in de longen langzaam kan toenemen. Wanneer er haren wegwaaien ontsnapt er lucht onder het masker vandaan en zit het masker niet goed aangesloten. Eventueel kunt u uw kind helpen met het goed aangesloten houden van het masker.

Hoe vaak peppen?

Met de kinderfysiotherapeut van uw kind maakt u afspraken over hoe vaak uw kind het PEP-masker per dag mag gebruiken. Mocht uw kind in een bepaalde periode meer klachten hebben, dan kan het aantal keer per dag worden verhoogd.



Reinigen

- Na elk gebruik het driewegstuk en de weerstand van het masker loshalen. De onderdelen bewaart u in het bijgeleverde tasje. Laat het tasje na gebruik open om de condens te laten verdampen.
- Eén keer per week reinigt u de verschillende onderdelen in een sopje met afwasmiddel. Daarna goed afspoelen en laten drogen.
- Wanneer uw kind met een antibioticakuur begint, reinigt u het masker met alcohol 70%. Het driewegstuk en de weerstand kunt u maximaal 10 minuten in een bakje met alcohol leggen. Het masker neemt u af met een doekje gedrenkt in alcohol. Daarna goed laten drogen.
- Wanneer het masker zichtbaar verontreinigd is, kunt u deze schoonmaken met alcohol 70%, zoals beschreven bij het vorige punt.

Gemaakte afspraken

De komende tijd x daags x ademen door het masker en aansluitend huffen. Bij het ophoesten van sputum (taai slijm) dit uitbreiden tot

Bij toename van de klachten kunt u het gebruik van het masker verhogen naar:

.....

Het gebruik van het masker in combinatie met de spray en pufjes:

.....

.....

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen, dan kunt u ze stellen aan de kinderfysiotherapeut van uw kind:

..... Hij is telefonisch bereikbaar via onderstaand telefoonnummer.

Contact

Kinderfysiotherapie, (010) 703 67 64





