Positive Expiratory Pressure

(PEP masker)

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

We gaan je leren een PEP masker te gebruiken.
Hoe dat gaat leggen we in deze folder uit, maar de kinder-fysiotherapeut zal het je ook heel duidelijk uitleggen en met je oefenen ☺

PEP is de Engelse afkorting voor 'Positive Expiratory Pressure'. Dat mogen jullie snel vergeten, maar we vertellen het even omdat jullie ouders vast willen begrijpen hoe we aan de afkorting PEP-masker komen.

Waarom een PEP-masker?

We gaan je longen oefenen en trainen zodat jouw longen door het oefenen langzaam ''groter'' en ''ruimer'' worden.
Je zult merken dat het dan makkelijker wordt om slijm los te maken en op te hoesten. We oefenen met het zwarte en witte dopje met de kleine openingen. Die helpen het beste, want hoe kleiner de opening, hoe harder je je best moet doen met uitademen. Er blijft steeds iets meer lucht achter in je longen. Dat zorgt ervoor dat het beter lukt het slijm los te krijgen en weg te hoesten.

Hoe zet je een PEP-masker in elkaar?



Ademmasker



Driewegstuk



Weerstand



Leg de 3 onderdelen klaar en zet ze als volgt in elkaar.

- Zet 1 op 2
- Zet 3 op 2

Hoe gaan we het PEP masker gebruiken?

Ga goed zitten

- Ontspannen met je schouders naar beneden.
- Je voeten steunen op de vloer.
- Je ellebogen op tafel.
- Houd het PEP-masker vast.

Voor de ouders:
Lukt het niet voor uw kind om deze houding in te nemen, dan is het belangrijk dat uw kind goed rechtop zit. Als u uw kind moet helpen om het masker vast te houden, dan houd u het masker vast en zorgt ervoor dat neus en mond van uw kind goed zijn afgesloten.

De oefening

Adem 15 keer diep in en uit.
Moedig uw kind aan als het zwaarder wordt en let op dat het masker goed aansluit op het gezicht.

Na 15 keer mag je het masker afdoen misschien moet je dan al hoesten en komt het slijm al los. Als je nog geen hoestprikkel hebt dan gaan we een paar keer lang en krachtig uitademen (huffen). Zo komt het slijm los te zitten.

We herhalen dit nog 2x

Schoonmaken

Na gebruik halen we het PEP-masker uit elkaar en bergen we hem op in de/het etui. Doe het etui niet dicht zodat het PEP-masker goed kan luchten.

- ✓ Maak 1x per dag het PEP-masker schoon met een sopje (afwasmiddel). Daarna goed afspoelen met water en aan de lucht laten drogen.

Heeft u kind een antibioticakuur?

Dan moet u het masker met 70% alcohol reinigen. Leg de onderdelen van het PEP-masker dan 10 minuten in een bak met alcohol. Droog de onderdelen met een doekje, gedrenkt in alcohol en laat het aan de lucht drogen.

Afspraken met de kinderfysiotherapeut

PEP-masker komende tijd : …… daags gebruiken.

Kleur dopje: ……..

Overige opmerkingen:

……

……

Vragen?

Dan kunt u contact opnemen met de kinderfysiotherapeut (werkzaam op de paramedische afdeling).
Telefoonnummer **(010) 2585155**

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiënten folders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**