

PEPmasker & Peppen

Deze informatie is opgesteld door de afdeling Kinderbewegingscentrum van het Wilhelmina Kinderziekenhuis van het UMC Utrecht.

- Wat is een PEPmasker?
 - Wat gebeurt er tijdens het peppen?
 - Reinigen
 - Gemaakte afspraken
 - Nog vragen?
-

In deze folder vindt u informatie over het gebruik van een PEPmasker. De kinderfysiotherapeut zal u en uw kind het gebruik van het PEPmasker uitleggen. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u deze aan de kinderfysiotherapeut van uw kind stellen.

Wat is een PEPmasker?

PEP is een afkorting voor positive expiratory pressure; door tegen een weerstand uit te ademen wordt er druk in de longen opgebouwd. In het PEPmasker is met behulp van gekleurde dopjes deze weerstand op te bouwen.



Wat gebeurt er tijdens het peppen?

Het masker bestaat uit een ademmasker (of mondstuk), een driewegstuk en een weerstand (gekleurde dopje). Het ademmasker wordt over de neus en mond van uw kind geplaatst, het mondstuk neemt uw kind in de mond. Uw kind ademt door de ene opening van het masker onbelemmerd in. Het uitademen gaat via een andere kleine opening. Hierdoor ontstaat er tijdens het uitademen weerstand. Door deze weerstand kan uw kind minder lucht uitademen en blijft er in de longen meer lucht achter. Er ontstaat een positieve druk in de longen en de luchtwegen blijven ook iets langer open. Doordat er meer lucht in de longen komt, kan de lucht beter achter het slijm komen en kan het slijm bij een krachtige uitademing (huffen) verplaatst worden.

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, dan kan het gebeuren dat uw kind de oefening van 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, kan de oude weerstand worden teruggeplaatst.

Het gebruik van een PEPmasker.

Om het PEPmasker te kunnen gebruiken plaatst u het ademmasker of mondstuk op de doorzichtige opening van het driewegstuk. De weerstand (gekleurd dopje) plaatst u in het grijze gedeelte van het driewegstuk. De blauwe opening blijft leeg. Voor een goede houding tijdens het peppen laat u uw kind zitten met de ellebogen steunend op tafel met ontspannen schouders en de voeten op de vloer (zie foto op de volgende pagina).

Uw kind drukt het masker tegen het gezicht en ademt 15 keer diep in en uit door het masker. Het masker moet continu goed aangesloten zijn op het gezicht. Als uw kind het mondstuk gebruikt, moet het met de lippen het mondstuk goed omsluiten. Na een sessie van 15 keer ademen door het masker 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. Dit kan ook door een korte krachtige huf.

Deze sessie van 15 keer ademen en vervolgens huffen/ hoesten wordt nog 2 maal herhaald.



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. Met de kinderfysiotherapeut van uw kind maakt u afspraken over hoe vaak uw kind het PEPmasker 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. Alle onderdelen bewaart u in het bijgeleverde tasje. Laat het tasje na gebruik open om de condens te laten verdampen. Eén keer per week maakt u de verschillende onderdelen in een sopje met afwasmiddel schoon. Daarna goed afspoelen met water en laten drogen. Wanneer uw kind met een antibioticakuur begint, reinigt u het masker met alcohol 70%. Het driewegstuk en de weerstand kunt u ongeveer 10 minuten in een bakje met alcohol leggen. Het masker (of mondstuk) 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 voor.....op d.d.....

De komende tijd x daags.....x ademen door het masker en aansluitend huffen.

Als er meer sputum (taai slijm) wordt opgehoest dan normaal dan dit uitbreiden tot
(eventueel kunt u een grotere weerstand gebruiken)

Bij afname van de klachten, minstens 1 keer per dag blijven peppen.

Peppen in combinatie met (en bij voorkeur vóór) de spray / pufjes / inspanning/.....

Het verdient de voorkeur om het peppen aan het begin van de dag, na een middagslaapje of voor het sporten toe te passen omdat PEP-therapie in combinatie met fysieke activiteit/sport het meest effectief lijkt.

De gekozen weerstand is: zwart – wit – geel – blauw – groen – oranje – bruin – lila.
Diameter: \varnothing 1.5 – \varnothing 2.0 – \varnothing 2.5 – \varnothing 3.0 – \varnothing 3.5 – \varnothing 4.0 – \varnothing 4.5 – \varnothing 5.0

Nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met onze (kinder)fysiotherapeuten Maaïke Sprong, Erik Hulzebos en/of Kim Kant-Smits.

Zij zijn telefonisch bereikbaar via de afdeling Kinderbewegingscentrum van het WKZ, telefoonnummer 088-7554030.