

## PEP masker en huffen

U heeft het advies gekregen om voor uw kind een PEP masker (Positieve Expiratory Pressure) te gaan gebruiken. In deze folder geven wij u informatie over het masker en hoe u dit moet gebruiken.

### Wat is een PEP masker?

Het PEP-masker bestaat uit een doorzichtig masker, een drieweg stukje en een aantal gekleurde dopjes.



- U zet het masker op de doorzichtige uitgang van het driewegstukje.
- Een gekleurd dopje zet u op de grijze uitgang.
- De blauwe uitgang blijft vrij.

### Hoe werkt het masker?

U zet het masker over de neus en mond van uw kind. Uw kind ademt op dezelfde manier in als zonder masker.

Bij de uitademing ontstaat weerstand door het gekleurde dopje. Daardoor kan uw kind minder lucht uitademen en bouwt de druk in de longen op. De ingeademde lucht heeft op deze manier de tijd om zich door de gehele long te verspreiden en ook achter het slijm te komen. Daarna kan uw kind bij een krachtige uitademing (huffen) het slijm verplaatsen en ophoesten.

### Wat is huffen?

Huffen is een simpele en handige manier om slijm op te hoesten. Het is een onderdeel van het 'peppen'.

Na een inademing ademt uw kind met een open mond krachtiger uit dan bij een gewone uitademing.

De vorm van je mond is alsof je 'huf' zegt zonder de f uit te spreken.

De fysiotherapeut leert uw kind het een korte of lange huf moet maken.

Als het moeilijk is om de mond in de goede vorm te houden, kan uw kind een 'huf pijpje' gebruiken, een plastic buisje of een kartonnen pijpje. Uw kind neemt het hufpijpje in de mond en sluit dit goed af met de lippen. Dan volgt een korte of lange huf. Het is nu makkelijker om de luchtwegen open te houden.

## Hoe gebruikt u het PEP masker?

- Houding: uw kind moet rechtop zitten met de ellebogen gesteund op de tafel.
- Uw kind drukt het PEP masker tegen het gezicht. Het masker moet goed aansluiten op het gezicht.
- Uw kind ademt 10 tot 15 keer door het masker.
- De ademhaling is rustig en de inademing duurt net zo lang als de uitademing.
- Als uw kind de 10 tot 15 ademhalingen niet vol kan houden, kunt u tijdelijk een weerstand met een grotere opening kiezen.
- Na het ademen laat u uw kind lang en krachtig uitademen (huffen) om het slijm te verplaatsen.
- Na het huffen kan uw kind het slijm ophoesten.

## Hoe vaak gebruikt uw kind het PEP masker?

Met de kinderfysiotherapeut spreekt u af hoe vaak uw kind het PEP masker mag gebruiken.

Als uw kind een periode meer klachten heeft, kan het aantal keren per dag worden verhoogd.

## Hoe maakt u het masker schoon?

- Na elk gebruik haalt u het driewegstuk en de weerstand van het masker.
- De 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 schoon in een sopje met afwasmiddel.
- Daarna goed afspoelen en laten drogen.
- Wanneer uw kind met een antibioticakuur begint, maakt u het masker schoon 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 u ziet dat het masker vuil is, kunt u het schoonmaken met alcohol 70%.

## Hebt u nog vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan aan de kinderfysiotherapeut van de afdeling Kinderfysiotherapie van het Juliana Kinderziekenhuis.

Zij zijn bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- tussen 8.30 uur en 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 7431
- [kinderfysiotherapie@hagaziekenhuis.nl](mailto:kinderfysiotherapie@hagaziekenhuis.nl)

Als dat nodig is, maken we met uw kind en u een aparte afspraak op de polikliniek met een van de kinderfysiotherapeuten.

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

230307032023