

## PEP-masker en huffen - Instructies voor kinderen

### Inleiding

Je hebt het advies gekregen om een PEP masker (Positieve Expiratory Pressure) te gaan gebruiken. In deze folder geven wij je informatie over het masker en hoe je dit moet gebruiken.

### Wat is een PEP masker?

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



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

### Hoe werkt het masker?

Je zet het masker over je neus en mond. Je ademt op dezelfde manier in als zonder masker.

Bij de uitademing ontstaat weerstand door het gekleurde dopje. Daardoor kun je minder lucht uitademen en bouwt de druk in je 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 kun je 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 adem je 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 je hoe je een korte of lange huf moet maken.

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

## Hoe gebruik je het PEP masker?

- Houding: je gaat rechtop zitten met de ellebogen gesteund op de tafel.
- Je drukt het PEP masker tegen je gezicht. Het masker moet goed aansluiten op je gezicht.
- Je ademt 10 tot 15 keer door het masker.
- Je ademhaling is rustig en de inademing duurt net zo lang als de uitademing.
- Het kan zijn dat je de 10 tot 15 ademhalingen niet vol kan houden. Kies dan tijdelijk een weerstand (gekleurd dopje) met een grotere opening.
- Na het ademen 'huf' je om het slijm te verplaatsen.
- Daarna kun je het slijm ophoesten.

## Hoe vaak gebruik je het PEP masker?

Met de kinderfysiotherapeut spreek je af hoe vaak je het PEP masker gaat gebruiken.

Als je een periode meer klachten hebt, kan je in overleg met de fysiotherapeut het masker tijdelijk meer gebruiken.

## Hoe maak je het masker schoon?

- Na elk gebruik haal je het driewegstuk en de weerstand van het masker.
- De onderdelen bewaar je in het bijgeleverde tasje.
- Laat het tasje na gebruik open om de condens te laten verdampen.
- Eén keer per week maak je de verschillende onderdelen schoon in een sopje met afwasmiddel.
- Daarna goed afspoelen en laten drogen.
- Wanneer je met een antibioticumkuur begint, maak je het masker schoon met alcohol 70%.
- Het driewegstuk en de weerstand kun je maximaal 10 minuten in een bakje met alcohol leggen.
- Het masker neem je af met een doekje gedrenkt in alcohol.
- Daarna goed laten drogen.
- Wanneer je ziet dat het masker vuil is, kan je het schoonmaken met alcohol 70%.

## Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan aan de fysiotherapeut 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
- e-mail adres: [kinderfysiotherapie@hagaziekenhuis.nl](mailto:kinderfysiotherapie@hagaziekenhuis.nl)

Als het nodig is, maken we 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.

232505092023