

Instructie Positive Expiratory Pressure (PEP)-masker

Wat is het PEP-masker?

Een PEP-masker helpt u om slijm in de luchtwegen makkelijker te verplaatsen. Het PEP-masker bestaat uit een ademmasker, een driewegstuk en een weerstand. Het ademmasker gaat over de neus en de mond. U 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 kunt u 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 het slijm bij een krachtige uitademing (huffen) beter verplaatsen.



Hoe zet u het masker in elkaar?

Plaats de doorzichtige opening van het driewegstuk op het masker. De weerstand plaatst u in het gedeelte van het driewegstuk waar 'OUT' (uitademing) op staat. De andere opening (IN) blijft leeg.



Hoe gebruikt u een PEP-masker?

Uw fysiotherapeut kijkt met u naar de weerstand die voor u het meest geschikt is. Wanneer u in een bepaalde periode meer klachten heeft, kan het gebeuren dat u het afgesproken aantal ademteugen niet redt. U kunt dan zelf een opzetstukje kiezen met een grotere diameter. Op de afbeelding hierboven staan de opzetstukjes van klein naar groot. Zodra uw klachten zijn verminderd, kunt u de oude weerstand weer terugplaatsen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Uitvoering

- Ga goed rechtop zitten, met de ellebogen steunend op de tafel.
- Druk het masker goed tegen uw gezicht en adem 10-15 keer diep door het masker.
- Tijdens het peppen moet het masker goed op uw gezicht aansluiten, zodat de druk in de longen langzaam kan toenemen. Als u lucht voelt stromen langs uw haar/gezicht, zit het masker niet goed op uw gezicht.
- Verwijder het masker van uw gezicht, en 'huf' een aantal keer lang om het slijm te verplaatsen.
 - 'Huffen': met de mond goed open, lucht uitstoten. Denk voor de juiste techniek aan het bewasemen van uw bril of een spiegel.
 - Ophoesten: hoest na een diepe inademing krachtig door.

Hoe reinigt u het PEP-masker?**Reiniging**

- Was de onderdelen in warm water met een scheut afwasmiddel.
- Spoel grondig na met schoon water.
- Laat op een schone doek drogen aan de lucht.

Desinfectie

- Kook de onderdelen minimaal 10 minuten in een pan ruim water, zodat de onderdelen de bodem niet raken.
- Haal de onderdelen uit de pan en laat op een schone doek aan de lucht drogen.

Oefenadvies

De gekozen weerstand bij instructie is zwart-wit-geel-blauw-groen-rood-bruin-paars.

De komende tijd /daags keer ademen door het masker en aansluitend huffen en hoesten. Als er meer sputum (taai slijm) wordt opgehoest dan normaal dan dit uitbreiden tot