

Wat is een PEP-masker?

Het is een masker dat over de neus en mond wordt geplaatst. Aan het masker zit een apart stuk. Door de ene opening wordt ingeademd en door de andere opening wordt uitgeademd.

Wat betekent PEP?

De afkorting PEP betekent: positive expiratory pressure. Dat wil zeggen dat door tegen een weerstand uit te ademen druk in de longen wordt opgebouwd.



Wat gebeurt er tijdens het 'peppen'?

De inademing gaat zonder weerstand. De uitademing wordt belemmerd doordat er door een kleine opening wordt uitgeademd. Er zal dan in de longen meer lucht achterblijven. De longen worden als het ware opgeblazen. Doordat er meer lucht in de longen komt kan de lucht ook beter achter het slijm komen. Lucht achter een slijmprop kan het slijm bij krachtig zuchten (huffen) verplaatsen. Als

het niet lukt om te huffen, kan dit effect worden bereikt met comprimeren. Wanneer dit nodig is, wordt dit door de fysiotherapeut aangeleerd.

Uitvoering

Het PEP-masker kan in zit- of lighouding worden gebruikt.

Plaats het gekleurde weerstand in het “drie-weg”-stuk op de “out” (grijze) uitgang. Plaats het masker op het gezicht, over zowel de mond als de neus. Zorg dat het stevig aansluit op het gezicht zodat er geen lucht kan ontsnappen.

Hoe vaak?

Afhankelijk van de klachten zal de fysiotherapeut dit samen met jou bepalen. Indien je merkt dat je er veel baat bij hebt, kun je het masker ten tijde van meer klachten vaker gebruiken.

Wanneer een andere weerstand?

De fysiotherapeut zal bij jouw eerste bezoek een weerstand kiezen die het meest geschikt is. Het kan voorkomen dat, wanneer je meer klachten hebt, het 15 keer uitademen in het masker niet lukt. Je kunt dan zelf een andere weerstand kiezen; bij voorkeur 0.5 mm groter. De doorsnede staat vermeld op de weerstanden. Bij vermindering van de klachten kan de oude weerstand weer worden teruggeplaatst.



Schoonmaken PEP-masker

1. Na elk gebruik het “drie-weg” stuk en het gekleurde dopje van het masker loshalen en in het tasje terugdoen. Laat het tasje open staan, zodat condens weg kan.
2. Elke week het masker uit elkaar halen en alle onderdelen in een huishoudelijk sopje reinigen. Het masker daarna afspoelen met water en laten drogen.
3. Bij aanvang van een antibiotica-kuur het masker reinigen met 70% alcohol. Het drieweg stuk en het gekleurde dopje in zijn geheel kortdurend in een bakje met alcohol leggen; het masker afnemen met alcohol. Daarna laten drogen.
4. Bij zichtbare verontreiniging het masker reinigen met alcohol zoals beschreven bij 3.

Afspraak

Gebruik het PEP-masker in een stoel/in bed keer per dag, series van keer uitademen door het masker, kleur weerstand: Aansluitend keer comprimeren.

Extra aanvullingen

Bij meer klachten de frequentie veranderen naar

Gebruik het Pep-masker voor/ na:

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kun je alles nog eens rustig nalezen.

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie, telefoon: 040 - 286 48 31.

Met medische vragen kun je terecht bij jouw behandelend specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys019-pep-masker/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



FYS019
05-01-2021