

BEPERK MASKERLEKKAGE

Alles over Maskers

Bij bijeenkomsten blijkt het masker het meest moeizame deel van de cpap-therapie. In het buitenland circuleren cijfers dat wel zo'n 30 tot 50% van de mensen nooit went aan de cpap. In Nederland ontbreken dergelijke cijfers, maar zou de therapietrouw veel hoger zijn. Evenzogoed zegt zo'n 25% van de patiënten in ons onderzoek dat ze wel eens een nachtje overslaan en / of het masker halverwege de nacht of in de vroege ochtenduren afzetten. Dat betekent zo'n 25.000 mensen die moeite met de therapie hebben. Een Amerikaanse professor zei letterlijk wat ik al een tijdje dacht: 'Bijna niemand heeft moeite met de cpap, het probleem zit bijna altijd in het masker.' En dan met name in de lekkage (en het bijbehorende geblaas en gefluit). Reden om alles wat daarmee samenhangt weer eens goed te bekijken.

Lekkage hoort niet

Laten we even voorop stellen: het principe van de cpap-therapie is overdruk. Door de extra luchtdruk blijft de luchtweg open. Als het goed is, gaat de enige lucht die uw masker verlaat via de gaatjes die daarvoor gemaakt zijn: de uitlaatpoort. Het is niet de bedoeling dat er ook maar iets in uw ogen blaast of langs de randen lekt. Dat geeft kou, geluid, gedoe en bij veel lekkage werkt de therapie niet of onvoldoende. Er zijn mensen die nooit last hebben van lekkage. Dat is niet voor iedereen weggelegd. Maar we gaan alles langs om te kijken hoe u lekkage kunt voorkomen. Er zijn zaken die samenhangen met de *keuze* van het masker en zaken die samenhangen met het *gebruik* ervan.

tekst: Piet-Heijn van Mechelen

DE KEUZE VAN HET MASKER

Maskers in soorten

Er zijn verschillende soorten maskers. De 3 belangrijkste:

- De *neuskap*, die alleen rond de neus zit, wordt het meest gebruikt. Hij is niet zo groot en voldoet vaak prima.
- Er zijn *neusdoppen*, twee verende ringen die alleen tegen de onderrand van de neusgaten drukken. Het masker is kleiner en minder intimiderend, waardoor het de voorkeur heeft van mensen die licht claustrofobisch worden van een masker. Bovendien komt het masker het minst in aanraking met de huid en het kussen. Dat is ook wat waard. Bij hogere druk (boven de 10) werkt het vaak minder goed. Neusdoppen kunnen sommigen net dat

zetje geven om de neus goed geopend te houden tijdens de cpap-behandeling.

- Het *fullface-masker* gaat over de neus en de mond. Het is daardoor groter. Het is typisch bedoeld voor mensen die regelmatig via de mond ademen. In theorie zouden mensen met een goed afgestelde druk niet meer via de mond ademen. Maar als uw partner constateert dat u via uw mond ademt, blijf dan niet te lang sukkelen. Uw therapie werkt met open mond niet. Een kinband kan helpen als de mond ten gevolge van spierverslapping openvalt. Maar in andere gevallen levert een kinband vaak niet het gewenste effect. Vraag dan uw osas-verpleegkundige of leverancier om een fullface-masker.



Neuskap



Neusdoppen



Full-face

De maat van het masker

Voor de meeste modellen en merken bestaan er small, medium en large. Soms zijn er zelfs aparte damesmaten (bij Resmed bijvoorbeeld). Hoewel door de afdichtrand veel kan worden opgevangen, is het ook bij maskers van belang dat u de juiste maat hebt. Bij sommige merken krijgt 60 tot 70% van de gebruikers medium. Vaak wordt het ook op zicht gedaan. Maar precies de goede maat kan net het verschil maken tussen 'het gaat wel' en 'comfortabel'. Laat, als u twijfelt, door de leverancier de maat nemen. Vraag zo nodig om meerdere maskers te mogen passen, liefst liggend. Let op: als u een gebitsprothese heeft die u 's nachts niet draagt, moet u ook uw masker passen (en afstellen) zonder prothese.

Afdichtranden

Er zijn in principe twee soorten afdichtranden: gel en siliconen.

- De *gelrand* (soms blauw) wordt toegepast bij een neus- of fullface-masker en is een dikke zachte rand die zich naar je gezicht vormt mede onder invloed van de lichaamswarmte. Hierdoor krijg je een soort 'masker op maat'. Dat kan perfect werken. Ook een aantal snor- en baarddragers heeft een voorkeur voor de gelrand.



- De *siliconenrand* is een dunne flap van een soort 'plastic', die door de luchtdruk tegen het gezicht wordt gedrukt. Tegenwoordig wordt deze rand vaak dubbel uitgevoerd: een wat steviger binnenrand en flexibeler dunne buitenrand. Bij een wat beweeglijker gezicht (als je met je wang op je kussen komt) is dit een afsluiting die zich wat makkelijker / sneller aanpast tijdens het slapen. Maskers met siliconenrand worden steeds vaker toegepast.



- Bij neusdoppen is er vaak een *harmonica*-achtige vorm van een siliconenring die door luchtdruk tegen de neus wordt gedrukt.

Laat bij twijfel de leverancier de maat meten. Vraag zo nodig om meerdere maskers te mogen passen, liefst liggend.



De ventilatieopening

De lucht die in het masker geblazen wordt, moet deze ook weer verlaten. Daarvoor is de ventilatieopening. Die kan op verschillende plaatsen zitten en de lucht verschillende richtingen uitblazen. Als de lucht recht van u afblaast en u bent gewend lepeltje-lepeltje achter uw partner te slapen, krijgt uw partner de lucht koud in de nek. Er zijn ook maskers die de lucht naar alle kanten verdelen. Maar die maken vaak iets meer geluid en daarmee stroomt de lucht langs uw gezicht. Dat vindt ook niet iedereen prettig. De overtollige lucht kan ook 45 graden naar boven blazen. Soms zit de ventilatieopening op het knietje van de slang. Kijk dus even wat in uw situatie het meest geschikt is.

Hoofdband

Bij ieder masker hoort een bepaald soort hoofdband om het masker op zijn plaats te houden. Bij de hoofdband moet de fabrikant balanceren tussen zo goed mogelijke bevestiging (véél hoofdband) en een zo elegant mogelijke, weinig intimiderende bevestiging van het masker, met minder kans op zweten (zo min mogelijk en zo dun mogelijke bandjes). En als u moet kiezen, staat u voor diezelfde keuze: een masker dat stevig op uw hoofd zit en dus relatief veel band heeft. Of een wat eleganter masker, wat misschien makkelijker verschuift, maar wat u wellicht prima kunt hebben als u rustig slaapt en de druk van uw cpap vrij laag is (onder de 8). Anders zit u toch vast aan een masker met een stevige hoofdband. Die voorkeur kan in de loop van de tijd wijzigen. Mensen die aan de therapie gewend zijn, slapen vaak rustiger en kunnen dus met een minder zware hoofdband toe.

Sluiting

Er zijn nogal wat mensen waarbij de therapie niet lukt omdat ze het een benauwend idee vinden: zo'n masker op hun gezicht. Voor hen kan het bijzonder geruststellend zijn dat ze een makkelijk clipje hebben waardoor ze het masker met gemak met één gebaar af kunnen zetten. En zo kan dit veilige gevoel, voor als de nood aan de man komt, helpen te voorkomen dat ze het masker in paniek daadwerkelijk afzetten. Andere mensen willen juist een stevig soort sluiting die voorkomt dat ze het masker onbewust/per ongeluk midden in de nacht afzetten. Zo kan een ogenschijnlijk klein onderdeel, de sluiting, het verschil betekenen tussen een geslaagde en mislukte therapie. Zoek dus de sluiting die bij u past.

Samenvattend: de keuze

Als je de verschillende zaken bij elkaar zet zijn er nogal wat variaties mogelijk: welk type masker is het meest geschikt, in welke maat, met wat voor afdichtrand, hoofdband en sluiting? En dan hebben we het nog niet eens gehad over de varianten die de verschillende merken bieden. U begrijpt, er is voldoende keuze om te zorgen dat u een redelijk comfortabel, niet lekkend masker krijgt.

Hebt u wel wat te kiezen?

De vraag is kunt u zomaar van alles kiezen? Er zijn beperkingen. Het eerste masker krijgt u via de leverancier. Vaak zal dat een medium neusmasker zijn met (tegenwoordig) siliconen-rand. In de proefperiode moet blijken of u daar goed mee kunt slapen. Anders worden er andere mogelijkheden geprobeerd. Het is belangrijk dat u, met het bovenstaande in gedachten, uw wensen goed kenbaar maakt.

Sommige verzekeraars vinden dat een verzekerde moet kunnen beschikken over twee maskers. Andere vervangen ieder jaar. Maar bij zorgvuldig gebruik hoeft het oude masker nog niet versleten te zijn. Dat tweede masker of nieuwe masker hoeft niet noodzakelijkerwijs hetzelfde te zijn als het eerste. In de loop van de tijd ontwikkelt u bepaalde voorkeuren: u heeft inmiddels bepaalde ervaringen; u spreekt andere cpap-gebruikers op een bijeenkomst; u leest advertenties in het ApneuMagazine; u heeft u georiënteerd bij onze maskerraad etc. U wilt wat anders proberen.

Les 1: Als u een goed sluitend masker heeft, prijs uzelf gelukkig en ga niet te gemakkelijk met iets anders experimenteren. Zoals een van onze leden zei: 'Een masker went wel, het helpt ook, maar het blijft altijd een noodzakelijk kwaad, leuk wordt het niet'. Als u klachten heeft en denkt dat het beter kan, is het tijd om met uw osas-verpleegkundige of leverancier te overleggen over een nieuw/ander masker.

Les 2: Voor cpap en masker gelden functiegerichte eisen: ze moeten voor u doen waarvoor ze bedoeld zijn. Dat heeft voordelen: de leverancier moet met u blijven zoeken naar een oplossing tot het masker doet wat het doen moet. Maar ook nadelen: als u een bepaalde voorkeur voor een bepaald merk en type heeft, hoeft de leverancier u dat niet te leveren als hij een goed werkend alternatief biedt. U heeft wat dat betreft niks te eisen. Maar gelukkig valt met de meeste leveranciers goed te praten en zullen ze veelal met uw voorkeur rekening houden. Anders zult u zelf het masker van uw voorkeur via een webshop moeten kopen.

HET GEBRUIK VAN HET MASKER

Het zit vaak in het gebruik

Als u problemen heeft met het masker, zoals lekkage, tocht op het oog, gefluit etc. hoeft dat niet te komen door de keuze van het masker, maar kan het ook aan het gebruik ervan liggen. Als u een periode met een goed sluitend masker heeft gehad en nu last heeft, is de kans zelfs zeer groot dat het met het gebruik samenhangt. Reden om met u naar het gebruik van het masker te kijken.

Afstellen

Een masker kan vaak afgesteld worden met klittenband. Het wordt dan op- en afgezet met clipjes zodat de lengte van de afstelling behouden blijft. De lengte van de (boven- en onder) bandjes moet zodanig gekozen worden dat het masker op de goede hoogte blijft zitten. Het masker moet goed evenwijdig met het gezicht lopen. Daarvoor is bij neuskap en fullface vaak nog een verstelbare hoofdsteun aangebracht. En vooral het masker moet niet te strak zitten. Dat zorgt voor huidirritatie.

- Maskers met een gelrand zijn de enige die goed aansluitend vastgezet moeten worden, maar ook weer niet zo strak dat de gel alle kanten uitperst.
- Maskers met een siliconenrand en neusdoppen, werken het best als ze vrij los zitten en de luchtdruk de randen (of harmonica) op zijn plaats drukt.



Opzetten

Als u het masker opzet, zorg dan dat niet al meteen de lucht begint te blazen. 1. Zet het vast met de clipjes. 2. Breng het nog wat beter op zijn plaats door het midden op de neus enigszins op en neer te bewegen. 3. Druk de randen naar binnen. 4. Zet nu pas de luchtdruk aan. 5. Beweeg het masker weer enigszins en maak lichte grimassen, zodat u voelt dat het op zijn plaats komt.

Slang

Iemand met apneu slaapt het beste op de zij, dan zijn er de minste apneus. Als uw cpap naast uw bed staat heeft u met iedere draai van uw ene zij op de andere een stuk slang tekort of heeft u een stuk slang over. Die trekt of duwt dan van opzij aan het masker en voilà: lekkage. Dus het meest succesvol is als de slang van boven of van onder komt. Maak daarom een haak in de muur: minimaal een meter recht boven uw hoofdkussen en hang de slang daaraan met postbode- of onderbroekelastiek of een skipashouder. U kunt de slang ook naar beneden als een F-16 piloot met elastiek rond uw borstkast vastmaken.

Van belang voor een goede therapie: de keuze van het masker ...en het gebruik



model / type
maat
afdichtrand
ventilatieopening
hoofdband
sluiting

afstellen
opzetten
slang
kussen
een vetvrije huid
schoonhouden maskerranden
compleet en goed monteren
bevochtiging

Kussen

Het risico is groot dat als u op een oor op uw kussen ligt, uw masker in een hoek van uw gezicht wordt gedrukt. Dat risico is gek genoeg het grootst bij een zacht kussen met vlokkenvulling. Daar rolt uw hoofd op weg of wordt het met masker en al het diepst ingedrukt. Uw hoofd is zwaar! Gevolg, daar hebben we het weer: lekkage. Mensen slapen dus het beste op een latexachtig relatief stevig kussen uit één stuk waarbij het masker min of meer over de rand hangt. Er zijn zelfs speciale kussens met kuiltjes opzij voor het masker te koop bij de webwinkels.

Een vetvrije huid

Voor dames bestaat nachtcrème om allerlei redenen, bijvoorbeeld ter voorkoming van de zeven tekenen van ouder worden. Heren hebben misschien een vette huid van zichzelf, of gebruiken wellicht een crème tegen huidirritatie die ontstaan is door het masker. NIET DOEN als je een masker gebruikt. Crèmes zijn (zo nodig) prima voor overdag. Maar 's nachts glibbert een masker er op weg. Zeker die met siliconenranden. Een masker geeft de minste kans op lekkage op een schone droge huid!

Schoonhouden

De consulenten die bij de mensen thuis komen kunnen soms vreselijke verhalen vertellen over de vieze maskers, compleet met alg die ze soms aantreffen. Maar dit artikel gaat niet over de wenselijkheid van goede hygiëne. Dat is voor een andere keer. Wie het voorgaande heeft gelezen, snapt dat de randen vetvrij, schoon en droog moeten zijn ter voorkoming van lekkage. Klinkklaar direct eigenbelang. Dat is waarom u, liefst dagelijks, de randen van het masker met wat babyshampoo of andere niet agressieve zeep, schoonmaakt.

Compleet en goed monteren

Een masker bestaat uit verschillende onderdelen, binnenranden en afsluitdopjes. Vaak wordt aangeraden om het masker voor het schoonmaken uit elkaar te halen, zodat u overall beter bij kunt. Het is de vraag of dat altijd nodig is. Het is wel zeker dat alles weer compleet en goed (al dan niet met een click) in elkaar gezet moet worden. U zou niet de eerste zijn die klaagt over een minder geslaagde

therapie of een hard blazend masker omdat een essentieel afsluitdopje met het afdrogen van het masker, er uit is gegaan of niet meer goed vastzit. Kijk voor u begint met schoonmaken, welke onderdelen er allemaal zijn en hoe alles in elkaar zit, zodat u alles weer goed in elkaar krijgt.

Bevochtiging

In Nederland wordt aan nagenoeg iedereen standaard bevochtiging verstrekt. In andere landen zijn ze daar veel terughoudender in. Bevochtiging heeft voordelen: het voorkomt droge slijmvliezen. Maar ook nadelen: condens. Behalve dat het naar is als er midden in de nacht water in je neus loopt, zorgt condens ook vaak voor lekkage (de randen van het masker zijn niet schoon en droog meer) en gefluit (o.a. in de gaatjes van de uitlaatpoort). Condens ontstaat doordat de warme vochtige lucht uit de bevochtiger afkoelt in de slang. Hoe voorkom je condens? 1. Zorg voor minder temperatuurverschil: een warmere slaapkamer of een minder verwarmde bevochtiger (is meestal in te stellen); of 2. Zorg voor minder afkoeling: een verwarmde slang (zelf kopen) of een hoesje om de slang (zelf maken of kopen); of 3. Een combinatie van 1 en 2; of 4. Het meest radicaal, geen bevochtiging: vraag je af/probeer of je ook zonder bevochtiging kunt.

Tot slot

We hebben in dit artikel aangegeven hoe je lekkage van het masker kunt voorkomen. Dan gaat het om zowel de keuze van het juiste masker als tips voor het gebruik. We denken namelijk dat het masker het grootste obstakel is voor een goede cpap-therapie. We hopen dat u er wat aan heeft. Weet wel: tegenover de 25.000 cpap-gebruikers in Nederland die wel eens meer of minder moeite hebben met de therapie, staan 75.000 mensen die iedere nacht met succes de cpap gebruiken en die zich daardoor stukken beter voelen. 'Ik voel me als herboren' of 'Ik heb mijn leven weer terug', horen we op bijeenkomsten en lezen we in brieven. Dat gunnen we iedereen. Succes!

Deze informatie verscheen eerder in het ApneuMagazine.
Word Lid!

Zie ook www.apneuvereniging.nl