

Sporen van cpap-masker op de huid

Weg met die striemen

'Waar komt die striem op je wang vandaan?' Een nogal confronterende vraag als je 's ochtends op je werk komt. De huid van cpap-gebruikers krijgt heel wat te verduren.

Een paar praktische wenken om de sporen van het masker te verminderen.

Veel cpap-gebruikers kunnen een 'collega-cpapper' herkennen aan afdrukken en contouren van roodheid op het gezicht. Waarschijnlijk probeert iedereen wel een methode te vinden om ervan af te komen. Een enkeling staat al om 6 uur op, zodat de striemen de tijd hebben om weg te trekken voordat de werkdag begint.

Te strak afgesteld

Striemen in het gezicht bij cpap-gebruikers ontstaan meestal door het te strak afstellen van de bandage. Een afdruk kun je ook al hebben eenvoudigweg door te liggen op het hoofdkussen. Want over het algemeen raden we immers een iets steviger hoofdkussen aan, daarmee vermijd je maskerlekkage. Blijf je toch nog striemen zien, ook al is het masker niet te strak afgesteld? Gebruik dan een vette crème, meteen 's ochtends na het opstaan. Met een vette crème zorg je ervoor dat het vocht beter in je huid

blijft, waardoor de huid niet droog wordt. Dat geldt uiteraard ook voor mannen, ook al zijn zij minder gewend de huid met crèmes te verzorgen dan vrouwen.

Hoe vetter, hoe beter

In het algemeen geldt bij een droge huid: hoe vetter de zalf, hoe beter. De keuze van een vette crème is persoonlijk en het is belangrijk dat een vette crème prettig smeert en aanvoelt. Bepaalde omstandigheden, zoals seizoenen, sporten en koorts kunnen de voorkeur voor een vette crème beïnvloeden. Bedenk wel: er bestaat geen wondermiddel. Of een crème passend is, is heel persoonlijk. Soms moet je verschillende soorten vette crèmes proberen. Welke crème je ook kiest, gebruik hem overdag en vooral niet 's avonds voor het slapengaan. Dan moet de gezichtshuid juist schoon gewassen zijn. Met crèmes tijdens de nacht kan het masker makkelijk wegglijden.

Wattenschijfje

Je kunt een afdruk van het masker tegengaan door een wattenschijfje of make-upschijfje tussen de bandage en de wangen te leggen. De schijfjes zijn tegenwoordig ook verkrijgbaar in ovale vorm en van katoen. Bij de cpap-leverancier zijn er ook dunne stoffen hoesjes te krijgen die je om de bandages kunt doen. Ze helpen niet altijd omdat ze redelijk dun zijn. Sommige mensen maken zelf hoesjes van fleece stof. Ook verkrijgbaar bij de cpap-leverancier zijn katoenen hoesjes voor fullface- en neusmaskers die je tussen het masker en de gezichtshuid kunt plaatsen. Ideaal ter bescherming van de huid en ook tegen eventuele allergische reacties.

Zeemlapje

Een oud en veelvuldig advies van de Maskerraad van de ApneuVereniging, uitsluitend te gebruiken bij maskers met een voorhoofdsteun, is de methode van



Tips van de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten

- Smeer minstens eenmaal daags een vette crème, ook als de huid rustig is. Smeer vaker als de huid droog is. De vette crème ondersteunt de huidbarrière door een laagje op de huid te leggen.
- Gebruik bij een rode, droge, jeukende huid een vette crème die bij je past.
- Gebruik bij een nattende huid eventueel een vette crème met zink.
- Gebruik bij een acnegevoelige huid een crème die de acne niet verergert, een voorbeeld hiervan is cetomacrogolcrème of lanettecrème (zonder vaseline).
- Is de huid pijnlijk, ziet ze er ontstoken uit of ontstaan er blaren, neem dan contact op met de huisarts.
- Er zijn cosmeticamerken die speciaal voor de geïrriteerde en/of droge huid producten hebben ontwikkeld. Voorbeelden hiervan zijn Eucerin, La Roche-Posay, Avène en Dermasence.
- Beperk contact met water. Warm water verwijdert het vetlaagje van de huid, waardoor de huid uitdroogt.
- Zeep verwijdert eveneens het vetlaagje van de huid. Gebruik zo weinig mogelijk zeep en kies voor een milde gezichtsreiniger.

het lapje van synthetische zeem. De Maskerraad heeft hiervoor een patroon, waarmee je een passend lapje uit een zeem kunt knippen. Dit leg je tussen het masker en de huid en kun je gebruiken om de huid te ontzien tot het weer wat beter gaat. Soms kun je er ook lekkage mee voorkomen. Heb je echter veel en vaak last van lekkage, dan is het beter om op zoek te gaan naar een ander, beter passend masker.

Dagelijks reinigen

Voor een gezonde gezichtshuid is het ook belangrijk om alle hulpmiddelen, masker en bandage goed en tijdig te reinigen, en ook hoesjes en zeem uit te wassen. Vergeet daarbij niet om vooral elke dag de siliconenranden van het masker schoon te maken.

Scheren

Bij mannen zorgt een scheerbeurt voor het slapengaan voor een betere afdichting en passing van het masker. Dat gaat lekkages tegen. Maar smeer na de scheerbeurt vooral niets op de huid 's avonds, want daardoor kan het masker wegglijden en gaan lekken. Ook geen aftershave, want die bevat vaak alcohol. Dat is slecht voor het siliconenmasker, je mag het absoluut niet reinigen met alcohol.

Haarvaten

Door het gebruik van een cpap-masker staan de haarvaten/adertjes in de gezichtshuid letterlijk onder druk. Daardoor kan rosacea ontstaan, een aderontsteking die medicinaal te behandelen is. Om de huid te ontzien is een neusdoppenmasker dan beter, als dat tenminste kan qua apneubehandeling. Voor gebruikers van een fullfacemasker is dit echter geen optie.

