

Vijf vragen over...

# het masker

Maskers heb je in allerlei soorten en maten. Hoe maak je een juiste keuze en hoe gebruik je hem? Bep van Norde van de Maskerraad weet alles over de do's en don'ts van maskers.

## 1

### Welke maskers zijn er?

Er zijn verschillende soorten maskers. Dit zijn de drie belangrijkste:

Het **neusmasker** is een kapje dat alleen rond de neus zit. Het is niet zo groot en fixeert door meer hoofdbanden het beste. Dit masker wordt het meeste gebruikt.

Het **masker met neusdoppen** heeft twee verende ringen die tegen de onder-rand van de neusgaten drukken. Het masker is kleiner en je kunt er een bril bij dragen. Een variant hierop zijn de siliconenkussentjes met een of twee openingen

onder de neus. Het neusdoppenmasker heeft weinig hoofdbanden en een geringere fixatie. Daardoor werkt deze variant het beste bij rustige slapers en bij een lagere druk.

Het **full face masker** is iets groter en zit over de neus en de mond. Tegengwoordig ook onder de neus en om de mond. Dit masker is bedoeld voor mensen die te veel via de mond ademen. Een neuskap- of neusdoppenmasker werkt dan niet. Het voordeel van een full face masker is dat je zowel door de neus als door de mond mag in- en uitademen.



*Neusmasker:  
Fisher & Paykel (l) en Löwenstein (r)*



*Masker met neusdoppen:  
Philips (l) en Fisher & Paykel (r)*

## 2

### **Wat past het beste bij mij?**

Overleg met de home care firma/leverancier of met de osa-verpleegkundige om het juiste masker te kiezen. Let daarbij op de maat: small, medium, large, extra-small of extra-large. Er zijn maskers die slechts in één maat verkrijgbaar zijn ('one size, fits most'). De juiste maat maakt het verschil tussen 'het gaat wel' en 'comfortabel'. Om een goede afstelling te krijgen kun je het beste het masker liggend passen. En natuurlijk doe je bij het passen je kunstgebit uit als je dat

's nachts nooit draagt. Meestal krijg je de eerste keer een neusmasker met voorhoofdsteuntje mee, dat is geschikt voor beginners met een onrustige slaap. Eenmaal goed in therapie en bij een rustige slaap is er op den duur meer mogelijk. Misschien kies je dan wel voor een 360 graden masker waarmee je kunt woelen en draaien in bed. Of een minimalistisch masker met minder bandjes. Aan de tafel van de Maskerraad kun je alle maskers die momenteel in Nederland in omloop zijn, zien en vergelijken.

## 3

### **Hoe stel ik het masker het beste af?**

Bij ieder masker hoort een hoofdband om het masker op zijn plek te houden. Die stel je met klittenbandjes gelijkmatig af, zodat het masker recht op het gezicht zit. Heb je een voorhoofdsteun, stel die dan ook juist af. Let op dat je de banden niet te strak afstelt, want dat kan leiden tot huidirritatie en striemen op het gezicht. Bovendien kan het lekkage veroorzaken. Heb je eenmaal de juiste afstelling gevonden, laat de klittenbandjes dan dicht. Het masker op- en afzetten doe je dan met de magneetjes of de clips. Zo hoef je niet elke dag opnieuw het masker af te stellen. Ook bij een schoonmaakbeurt laat je de klittenbandjes dicht. >



Full face masker, v.l.n.r.: Löwenstein, Philips en Fisher & Paykel

# 4

## Kan ik het masker ruilen als het niet bevalt?

In de proefperiode van twee tot drie maanden, net na de diagnose, is er geen sprake van ruilen. Als een masker niet voldoet, krijg je een ander masker. Dat gebeurt in goed overleg met de leverancier of de osaverpleegkundige, waarbij rekening wordt gehouden met de klachten. Het idee is immers om goed in therapie te komen en te blijven. Heb je eenmaal het juiste masker gevonden, dan doe je er een jaar mee. Daarna heb je jaarlijks recht op een nieuw masker compleet met hoofdbanden.

# 5

## Wat als ik niet kan wennen aan een masker?

Acceptatie van het masker is de meest belangrijke factor voor het slagen van de therapie. Een methode om aan een masker te wennen, is om het overdag te gebruiken. Je merkt dan dat je normaal kunt in- en uitademen. Zet de cpap naast een gemakkelijke stoel en ga tv-kijken met het masker op. Of lees een boek. Hierdoor ben je afgeleid en

wen je tegelijkertijd aan het masker. Dat werkt beter dan 's avonds moe en uitgeput te moeten gaan slapen met een masker waaraan je nog niet gewend bent. Lukt het wennen aan het masker nog steeds niet of geeft het masker je een benauwd gevoel? Laat je verwijzen naar een slaaptherapeut of een psycholoog en leer met cognitieve gedragstherapie het masker accepteren.



Luister ook naar deze podcast over maskers met Bep van Norde waarin ze nog meer vragen beantwoordt. Ga naar [ApneuVereniging.nl/podcast-over-maskers](https://ApneuVereniging.nl/podcast-over-maskers) of scan de QR-code.

