

Vraag het de ApneuVereniging

Mijn partner heeft last van mijn cpap

Mijn partner heeft last van de uitstroom van de uitademing van mijn masker.

Dat hindert haar in haar slaap. Wat kunnen we hieraan doen?

Luchtuitstroom van het masker kan heel vervelend zijn voor je partner en de slaap verstoren. Maar er is zeker iets aan te doen. Check allereerst of het masker de juiste maat heeft. Is er goed gemeten? Vervolgens kun je de afstelling van de banden van het masker controleren. Vaak worden maskers te strak ingesteld waardoor lekkage ontstaat.

Hoge druk

Het kan zijn dat de druk erg hoog is en dat het masker daardoor te veel lekt. Ook is het soms moeilijk om tegen de druk van het apparaat uit te ademen. Daarom hebben sommige merken cpaps de mogelijkheid om de druk bij uitademing te verminderen. De benaming verschilt per merk: C-Flex, EPR, A-Flex enzovoort. Een bipap heeft vaak een lagere uitademingsdruk. Toch

kan die uitstroom als hinderlijk en storend worden ervaren.

Filters

Een masker met een filter is ook mogelijk. Het kan een eenvoudig kunststof filter op de bocht van het 'knetje' van het masker zijn. Of een speciaal ontworpen filter, zoals bijvoorbeeld bij de Silent Air. Dit is een speciaal filter gemaakt om de uitstroom van de lucht en het geluid te verminderen. De leverancier en het slaapcentrum kunnen hierover advies geven. Er zijn cpap-gebruikers die zelf een filter in elkaar knutselen, maar dat is niet wenselijk. Het kan nare gevolgen hebben, vooral bij mensen met centraal apneu of longproblemen. Het masker moet voldoende kunnen ventileren, de uitgeademde lucht moet ongehinderd uit het masker geblazen kunnen worden.

Luchtslang

Soms kan de luchtslang onder de banden van het masker worden geleid of vastgezet, zodat de uitstroomopening naar beneden wijst. Er zijn maskers met een speciale lus in de band om de richting van de uitstroom te wijzigen. Bij andere typen maskers is de voornaamste uitstroomopening boven op het hoofd. Dat geeft ook een verminderde en gespreide uitstroom.

Rolkussen

Een rolkussen tussen de bedpartners is voor sommige mensen een prima oplossing. Maar de lucht kan ook terugkaatsen en daardoor een probleem vormen. Er zijn speciale positioneringskussens voor cpap-gebruikers die op internet verkrijgbaar zijn. Het resultaat van deze kussens is wisselend, maar er zijn mensen die erbij zweren.

Slaaphouding

Verandering van de slaaphouding is de eenvoudigste oplossing. Dit vereist wel een aanpassing van de slaaproutine. Eigenlijk heel simpel, niet romantisch of sexy: na het 'knuffelmoment' gaan de bedpartners op hun zij rug aan rug liggen. De partner heeft dan geen last van de uitgeblazen lucht. Bij een 'lepeltje-lepeltje-situatie' kiest de cpap-gebruiker de voorste positie, zodat hij of zij met de rug naar de partner ligt. Misschien niet de meest ideale manier, maar wel effectief.



Vragen over apneu?

De ApneuVereniging beantwoordt via diverse kanalen vragen over apneu en aanverwante zaken. Onze medewerkers, ook de gespecialiseerde medewerkers van het ApneuKenniscentrum, zijn te bereiken via de ApneuHelpdesk (0343-413414) en ApneuVereniging.nl/contact. Vragen zijn ook te stellen op het ApneuForum en de besloten ApneuFacebookgroep.