

Zeven vragen over...

het masker

Maskers heb je in allerlei soorten en maten. Hoe maak je een juiste keuze en waar moet je op letten bij het gebruik? Bep en Cok van Norde van de Maskerraad geven advies.

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 hoofdband het beste.
- Het **masker met neusdoppen** heeft twee verende ringen die tegen de onderrand van de neusgaten drukken. Een variant hierop zijn de siliconenkussentjes met een of twee openingen onder de neus. Beide maskers hebben weinig hoofdband en daardoor een geringere fixatie. Deze maskers zijn meer geschikt voor rustige slapers.
- Het **fullfacemasker** is iets groter en zit over de neus en de mond. Tegenwoordig 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 fullfacemasker is dat je zowel door de neus als door de mond mag in- en uitademen.

2

Wat past het beste bij mij?

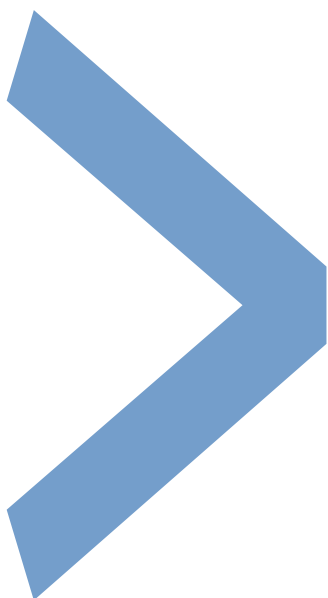
Overleg met de home care firma/leverancier of met de osa-verpleegkundige om het juiste masker te kiezen. Let daarbij op de maat: small, medium, large, extra-small of extra-large. Er zijn maskers die slechts in één maat verkrijgbaar zijn ('one size, fits most'). De juiste maat maakt het verschil tussen '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 het kunstgebit uit als je dat 's nachts nooit draagt. Voldoet een masker niet in de proefperiode, dan krijg je in overleg met de leverancier of osa-verpleegkundige een ander masker.

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.





Scan de QR-code en luister naar de podcast over maskers met Bep van Norde.



4

Moet ik het masker elke dag schoonmaken?

Hygiëne is van groot belang ter voorkoming van bacteriële reacties en huidirritaties. Maak daarom elke dag de siliconenrand van het masker die in aanraking komt met de gezichtshuid schoon. De siliconenranden moeten vetvrij, droog en schoon zijn, ook ter voorkoming van lekkage. Met een tandenborstel kun je dagelijks de kleine gaatjes van de uitlaatpoort schoonhouden.

Elke week kun je het hele masker, in delen gedemonteerd, schoonmaken. Doe dat in een handwarm sopje van een geurloze, antibacteriële, PH-neutrale, vloeibare zeep. Maak hiermee meteen ook de slang schoon. De hoofdband kun je het beste minimaal eens per twee weken reinigen in eenzelfde sopje. Vergeet niet regelmatig het cpap-filter volgens de instructies tijdig te vervangen. Tussentijds uitkloppen is ook aan te raden.

5

Wat moet ik vooral niet doen als ik een masker gebruik?

Sluit nooit de uitlaatpoort af, want de uitgeademde lucht moet het masker ongehinderd kunnen verlaten. Smeer geen crèmes op het gezicht voor je slapen gaat, want daar kan het masker van gaan glijden en lekken. Natuurlijk kun je wel 's ochtends na het opstaan gezichtscreme gebruiken. Plaats geen vochtige filters terug in het masker. Gebruik geen afwasmiddel, agressieve of citroen bevattende schoonmaakmiddelen of alcohol om je masker te reinigen. Laat het masker niet in de zon of op de verwarming drogen.

6

Komen er vaak nieuwe maskers op de markt?

Producenten doen veel aan research om maskers te verbeteren. Zo is er nu een 360 graden masker met een slangaansluiting boven op het hoofd, ideaal voor buikslapers of heel beweeglijke slapers. En ook is er meer keuze in minimalistische maskers, bijvoorbeeld met magnetisch te bevestigen neusdoppen of neuskussentjes. Voor een zeer gevoelige of allergische huid is er nu een masker met stoffen rand. Binnenkort komt er een masker op de markt waarvan de neuskap uitsluitend van siliconen is gemaakt, zonder het harde pvc-gedeelte en met een stille uitlaat. En onlangs is er een fullfacemasker op de markt gekomen met een extra binnenflap voor een betere afdichting, ideaal voor mensen die slapen met een zeer hoge druk. Alle nieuwe en actuele maskers liggen op de tafel van de Maskerraad, waar je ze kunt zien en met elkaar vergelijken.

7

Wat als ik helemaal 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 op te zetten. Hierdoor merk je dat je normaal kunt in- en uitademen. Zet de cpap naast een gemakkelijke stoel en ga tv-kijken met het masker op. Of een boek lezen. Hierdoor ben je afgeleid en wen je tegelijkertijd aan het masker.

Lukt het wennen aan het masker nog steeds niet of geeft het masker je een benauwd of angstig gevoel? Laat je dan verwijzen naar een slaaptherapeut of een psycholoog. Met cognitieve gedragstherapie kun je leren het masker te accepteren.