

1. Undichtigkeit der Maske

Die Bänderung zur Maske müssen richtig eingestellt werden, dürfen nicht zu stramm aber auch nicht zu lose sein! Möglichst im Liegen den Anpressdruck einstellen. Führung der Bänder nicht gerade, Maske wird gekippt: Befestigung der Bänder korrigieren Maske wird vom Schlauch vom Gesicht weggezogen: Schlauch vorzugsweise von oben / hinten kommen lassen. So bleibt der Übergang zur Maske relativ frei von äußeren Kräften. Einstellung der Bänderung und Kopfhalterung unkonventionell möglich: eigenhandwerkliche Korrekturen mit Schere, Nadel und Faden. Maske im Schlaflabor (SL) nicht gut angepasst, eventuell für Betroffenen ungeeignet, sie drückt und pfeift: anderes Fabrikat nachträglich geben lassen, ausprobieren. Maske defekt: Riss in Weichplastik kurzfristig mit Handsaplast reparabel, ansonsten SL oder Lieferant ansprechen, aufsuchen. Gesichtshaut mit starken Fettrückstände: vor dem Schlaf mit fettlösender Seife waschen. Maske unsauber, starke Fettrückstände von der Haut: morgens tägliche Reinigung mit Seife. Auslassventil nicht genügend frei: auf Ablagerungen prüfen, reinigen, austauschen.

2. Druckstellen und Anpressdruck

Druckstellen ergeben sich durch falsche Zueinstellung der Bänder, meist einseitig oder zu stramm, durch Unverträglichkeit - bei sensiblen Hauttypen - von Haut und Maskenteile, durch ungeeignete Masken, zu harte Maskenteile, Druckstellen an der Nasenwurzel, wenn „Flap“ zur Stabilisierung fehlt Unterlegen der Maskenaufgabe mit Vileda- oder Wildleder (mit Schere zuschneiden).

3. Zugluft, Augentränen und kalte Luft

Treten z.B. auf bei Undichtigkeit der Maske, siehe (1), sowie durch an der Ausatemöffnung eines falsch montierten, oder ausgerichteten Schalldämpfer, bei ungeeigneten Verbindungsteilen, bei defekten Schläuchen, meist Anschlussstelle zu den Gummimuffen. Dann dort abschneiden und neu eindrehen, wenn „Flap“ (RESPIRONICS) bzw. Distanzstück fehlt, die Luft in der Maske kann als zu kalt empfunden werden und damit zu Reizungen im Rachen führen. Dann die Temperatur der Raumluft entsprechend zu erhöhen, wodurch sich aber event. ein schlechterer Schlaf ergeben kann. Die Temperatur kann im Schlauch durch eine elektrische Beheizung dieses Schlauches (hat sich nicht durchgesetzt), durch eine höhere Temperatur im Warmluftbehälter, durch eine isolierende Ummantelung oder durch Führung innerhalb der Zudecke, angehoben werden.

4. Schmerzen und Einschränkungen an Ohren, Nasennebenhöhlen u. Stirnhöhlen

Dürfen nicht auftreten, hier ist ein HNO-Arzt aufzusuchen. Bei Stirnhöhle mag einfetten der Nasengänge – siehe 5. – schon helfen.

5. Trockene oder laufende Nase

Da im Laufe der Nacht wesentlich höhere Luftgeschwindigkeiten durch das CPAP in der Nacht die Nase als bei natürlicher Atmung herrschen, ist Austrocknen der Schleimhäute leicht möglich. Hilfe Bringt z.B. eingedicktes Olivenöl mit Wollwachs & kl. Anteil an Citrusöl aus der Apotheke. Abendliche Reinigung der Nase mit nachfolgender Einfettung ist hier eine vorbeugende Maßnahme. Gelegentliche Reinigung zur Entfernung etwaiger Feststoffe (Borkenbildung) - evtl. mit Nasendusche ist hilfreich. Eine am Tage laufende Nase ist die Körperreaktion auf die stärkere Austrocknung der Nase in der Nacht. Diese feucht halten durch (oben genannte) Nasensalbe, Spülen mit Emsersalz.

6. Schmerzen am Nasenrücken, wenn Polsterung der Maske unwirksam ist

Schmerzen am Nasenrücken, wenn Abstützelemente wie z.B. Polstersegmente an der MIRAGE fehlen oder das ganze Teil zur Abstützung auf der Stirn nicht dabei ist. Auch können Probleme auftreten, wenn der Nutzer die falsche Maskengröße bekommen bzw. ausgewählt hatte: Andere Maske oder Maskengröße beschaffen. – Kriterien beachten s. Punkt 8. Masken werden meist in verschiedenen Größen angeboten werden.

7. Kinnband

Die Benutzung eines Kinnbandes für Betroffene ist angeraten, wenn während der Nacht sich der Mund öffnet. Ist auch nur eine Notlösung. Gibt aber auch der Maske besseren Sitz, wenn sie auf der Bänderung aufliegt. Manche haben mit der Benutzung des Kinnbandes noch mehr Einschränkungen und akzeptieren das Kinnband nicht. Die meisten Betroffenen öffnen trotz Kinnband während der Nacht ihren Mund (Mund, Zunge, Gaumen sind verklebt). Verbesserte Mund-Nasen-Masken sind auf dem Markt verfügbar! Von Mediziner im SL prüfen lassen, ob CPAP mit automatischer Druck-einstellung die Wirksamkeit behindert. Sonst individuell angepasste Maskenkonstruktion über SL vermitteln lassen.

8. Erneuerung der Maske wegen Alterung

Alterungsprozesse sind bei jedem Material vorhanden, jedoch ist die Pflege und Benutzungshäufigkeit maßgebend wie lange die Produkte eingesetzt werden können. Hier kann also kein fester Zeitrahmen angegeben werden, ca. 1 – 2 Jahre erscheinen möglich. Auch sollte beim Schaden an Austausch-Bestellungen der Einzelteile gedacht werden. Es ist aber vorteilhaft, sich schon auf Dauer um eine Zweitmaske zu beschaffen. Als Zweitmaske sollte man einen anderen Maskentyp aussuchen, damit mal ein anderer Maskensitz die evtl. Druckstellen der Gesichtspartie der Erstmaske entlastet und die bessere Maske gefunden wird. Die meisten Krankenkasse – oder Lieferanten mit Vertrag - stimmen einer zweiten Maske nach kurzem Therapieverlauf (z.B. 1/2 Jahr) zu. Auch entfällt die mögliche Panik, wenn durch Maskendefekt die CPAP-Nutzung ausfallen muss! Dies dient der Findung einer optimaleren Maske.

9. Bildung von Pilzen an der/ in der Maske

Pilzbefall ist bei ungenügender Pflege möglich! Manche Maskentypen begünstigen auch durch Ihre Bauart, feine Doppelhäutchen mit unerreichbaren Zwischenräumen, die Bildung von Pilzen. Diese lassen sich nur schwer reinigen. Klar ist, dass die konsequente tägliche Reinigung hier die beste Vorsorge ist. Nach der Reinigung Maske trocken reiben mit sauberem Handtuch und an der Luft trocknen lassen. Gelegentliches Vollbad der Maske mit Spezialreinigern kann hier gewisse Abhilfe schaffen. **Maske danach gut spülen!** Allergiker sind hier wieder besonders empfindlich, sollten übliche Reinigungsmittel meiden. Wenn Reinigungsmittel benutzt wurden, dann Maske nochmals intensiv spülen. Trocknen nie vergessen, dieses verhindert schnelle erneute Keimbildung.

Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.



Tipps und Tricks bei CPAP- Masken- problemen



Kontakt:

Kurt Gethmann

1. Vorsitzender
Altenessener Straße 377
45326 Essen
Telefon: 0201 / 28 88 89
E-Mail: gethmann@schlafapnoe-essen.de

Michael Biermann

2. Vorsitzender
Alfredstraße 309
45133 Essen
Telefon: 0201 / 41 37 19
E-Mail: biermann@schlafapnoe-essen.de

Bankverbindung:

Sparkasse Essen
Konto-Nr. 5 009 089
BLZ 360 501 05

Sitz des Vereins:

Essen VR 3447