



Apnée du sommeil



04 | **Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)**

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

05 | **Les symptômes**

Quels sont les principaux symptômes ?

Quels sont les effets de l'apnée du sommeil sur la qualité de vie ?

06 | **Test de somnolence**

Suis-je apnéique ?

07 | **Le diagnostic**

Comment être diagnostiqué ?

08 | **Le traitement**

Qu'est-ce que le traitement par CPAP ?

Comment choisir le masque ?

Comment positionner le masque ?

09 | **Les bénéfices du traitement**

Quels sont les bénéfices ressentis ?

10 | **Suivi thérapeutique par VitalAire**

Quelles sont les étapes de prise en charge pour l'apnée du sommeil ?

11 | **Réponses à vos questions**

Questions santé

Questions administratives & voyages

13 | **Conseils pour le quotidien**

Astuces d'entretien

14 | **Conseils santé**

Comment limiter le risque d'être apnéique ?

15 | **VitalAire, qui sommes-nous ?**

Notre engagement

Notes

Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)

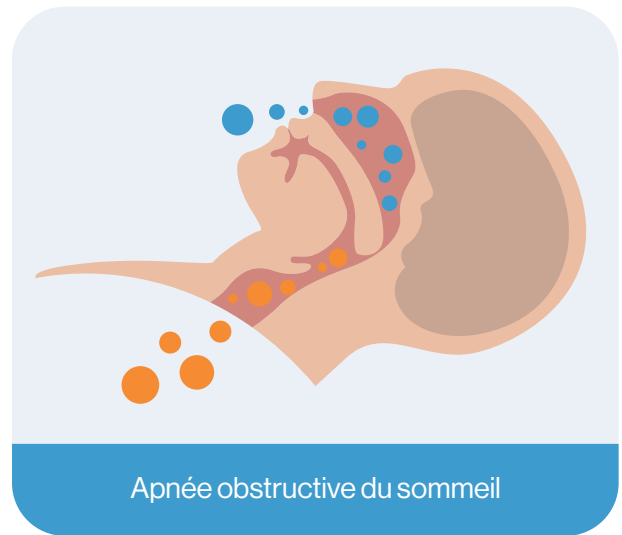
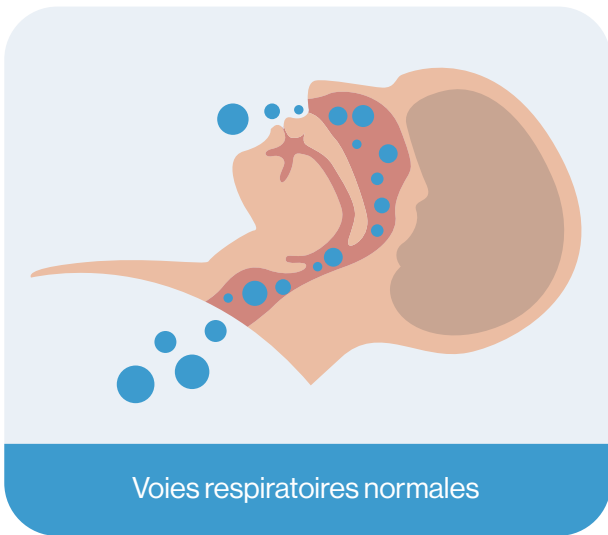
Qu'est-ce que l'apnée obstructive du sommeil

L'apnée du sommeil se définit par des épisodes anormalement fréquents d'interruption de la respiration pendant le sommeil.

Les apnées d'origine obstructive sont dues à un relâchement musculaire de la gorge qui peut provoquer une **diminution du débit de l'air**. Cela se manifeste souvent par des ronflements forts et irréguliers, **voire des épisodes d'interruption respiratoire de durée différente**.

Le cerveau provoque des **micro-réveils** pour respirer normalement permettant ainsi de corriger la saturation en oxygène.

En général, le patient n'est pas conscient de ces interruptions de sommeil, qui ont un effet négatif sur la qualité de son sommeil et donc sur sa santé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe différents types d'apnée du sommeil.

L'apnée obstructive du sommeil (SAOS) est la plus répandue, elle résulte d'une obstruction des voies respiratoires (partielle ou totale), elle est souvent accompagnée de forts ronflements.

L'apnée centrale du sommeil (ACS) est une forme dans laquelle les voies respiratoires restent ouvertes mais la respiration s'interrompt.



L'apnée mixte du sommeil est une combinaison d'apnée obstructive et d'apnée centrale du sommeil. Les deux formes se produisent à une fréquence différente.

L'hypopnée est une diminution du débit respiratoire.

Les symptômes

Quels sont les principaux symptômes ?



Sueurs nocturnes



Envie d'uriner la nuit (nycturie)



Somnolence diurne



Sensation d'étouffement



Maux de tête au réveil



Cauchemars



Interruptions respiratoires nocturnes



Sommeil non-réparateur

Quels sont les effets de l'apnée du sommeil sur la qualité de vie ?



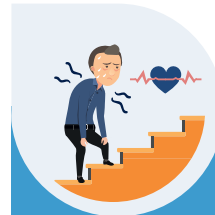
Manque de concentration et perte de mémoire



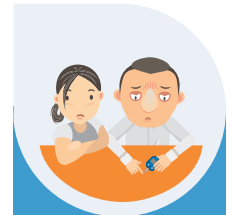
Baisse de la libido



Humeur dépressive et irritabilité



Insuffisance cardiaque



Diabète

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une bonne hygiène de vie peut réduire l'apnée du sommeil.



Ne fumez pas



Évitez la consommation d'**alcool**



Évitez la consommation de **boissons excitantes**



Ne prenez des **somnifères** qu'en cas de prescription de votre médecin



Faites régulièrement de l'**exercice ou du sport**

Test de somnolence

Suis-je apnéique ?

Utilisez le questionnaire ci-dessous – échelle de somnolence d'Epworth – et remplissez-le en toute sincérité. Veuillez analyser les résultats avec votre médecin ou avec nous.

Quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez/endormiez dans les situations suivantes, sans que cela soit uniquement dû à une fatigue?

Veuillez sélectionner le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

- 0 = pas de risque d'endormissement
- 1 = risque faible d'endormissement
- 2 = risque modéré d'endormissement
- 3 = risque élevé d'endormissement



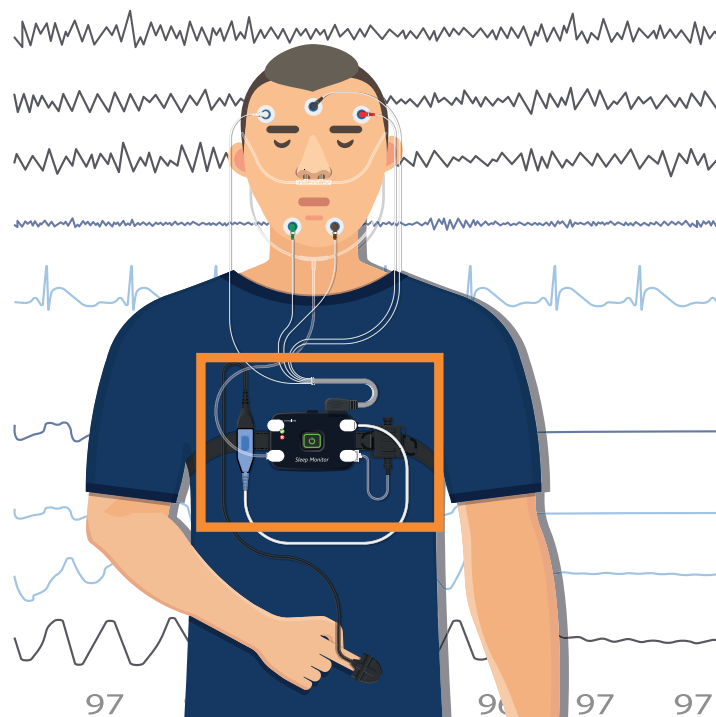
Situation	Note
1. Lire en position assise	0 1 2 3
2. Regarder la télévision	0 1 2 3
3. Position assise inactive dans un lieu public (théâtre, réunion, etc.)	0 1 2 3
4. Comme passager d'une voiture roulant depuis une heure sans arrêt	0 1 2 3
5. En s'allongeant uniquement pour se reposer l'après-midi	0 1 2 3
6. Discuter avec quelqu'un en position assise	0 1 2 3
7. Rester assis tranquillement après un repas sans alcool	0 1 2 3
8. Au volant, après quelques minutes d'arrêt	0 1 2 3
Total	

L'échelle de somnolence d'Epworth est reproduite avec l'autorisation du Dr Murray W Johns.
Johns MW (1991) A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14:540-545

Comment être diagnostiqué ?

Un diagnostic préliminaire peut être établi par votre médecin. Il vous orientera alors vers un spécialiste qui vous prescrira une polygraphie ou une polysomnographie. La polygraphie est une méthode de mesure que vous pouvez effectuer chez vous et la polysomnographie implique de passer une nuit dans un laboratoire du sommeil.

Ce type d'examen permet au spécialiste d'identifier si vous souffrez du syndrome d'apnée du sommeil ou s'il s'agit d'autres problèmes de santé.



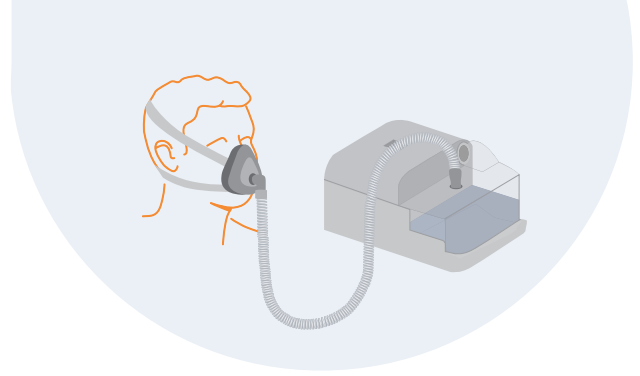
LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelle est la différence entre une polygraphie et une polysomnographie ?

La polygraphie est un examen médical ambulatoire qui permet d'effectuer plusieurs mesures physiologiques respiratoires à domicile.

La polysomnographie est un examen plus complet effectué en laboratoire du sommeil qui permet de diagnostiquer différents troubles du sommeil, par l'analyse de plusieurs paramètres neurophysiologiques et respiratoires.

Le traitement



Qu'est-ce que le traitement par CPAP ?

Le traitement par CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) est prescrit par un pneumologue ou spécialiste du sommeil. Cette forme de thérapie est le plus souvent utilisée pour l'apnée du sommeil.

Pour un traitement optimal, il est essentiel de respecter la prescription médicale et de ne pas modifier les réglages sans l'accord de votre médecin.

L'appareil CPAP permet de maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes et d'éviter les apnées durant le sommeil. Un flux d'air est envoyé par la machine dans un tuyau relié à un masque.

Comment choisir le masque ?

Le choix du masque est particulièrement important pour garantir un traitement efficace.



Le masque nasal

Il couvre uniquement le nez. Il est particulièrement adapté pour les personnes qui respirent par le nez en dormant.



Le masque facial

Il couvre le nez et la bouche. Il est particulièrement adapté pour les personnes qui respirent par la bouche en dormant.

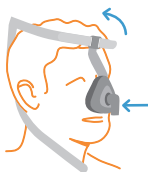


Le masque de contact minimum

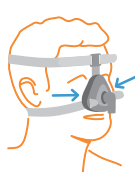
L'ouverture d'air est placée sous le nez. Il peut être porté avec des lunettes. Il convient aussi aux patients claustrophobes.

Comment mettre en place le masque ?

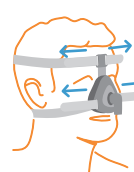
Le schéma suivant illustre une mise en place typique du masque. Certains modèles de masque se positionnent avec des techniques différentes. Notre équipe se fera un plaisir de vous conseiller et de vous accompagner.



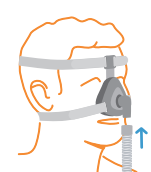
1. Maintenez la bulle du masque et passez le harnais par dessus votre tête.



2. Attachez les sangles du harnais sur les côtés du masque.



3. Ajustez les sangles.



4. Connectez le tuyau au masque.

Les bénéfices du traitement

Quels sont les bénéfices ressentis ?

Le traitement par CPAP évite l'obstruction des voies aériennes supérieures et assure un sommeil réparateur.



Quelles sont les étapes de prise en charge ?

En **étroite collaboration avec le médecin**, nous vous accompagnons dès le premier jour, répondons à vos questions, recherchons avec vous le **meilleur masque** et sommes là pour vous **24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en cas d'urgence**.



LE SAVIEZ-VOUS ?

VitalAire offre un service personnalisé de télésuivi.

Le suivi thérapeutique à distance permet une prise en charge **encore plus étroite grâce à la télésurveillance** et peut **offrir une valeur ajoutée considérable**.



Par exemple, les **consultations peuvent avoir lieu par téléphone** et éviter des visites inutiles chez le médecin ou **réduire le risque d'infection**.

Contactez-nous, nous serons heureux de vous donner des informations. **0800 800 234**

Réponses à vos questions

Questions santé



L'air s'échappe par le masque.

Les systèmes de masque destinés au traitement de l'apnée du sommeil disposent généralement toujours de sorties d'air afin que l'air expiré puisse s'échapper. Toutefois, si vous constatez des fuites entre le visage et le masque, il vous faut réajuster ce dernier.



De l'air s'échappe de mon masque lorsque je dors sur le côté.

Dans ce cas, il existe **des oreillers CPAP** spécialement conçus. Ils permettent d'augmenter le confort et d'éviter les fuites.



Je n'arrive pas à respirer.

Essayez de vous détendre et de respirer lentement. Si vous ne ressentez aucune amélioration, n'hésitez pas à nous contacter.



Eau dans le tuyau – Condensation

Selon l'appareil et le système d'humidification, il existe **différentes options de réglage**. En cas de problème, contactez-nous.



J'ai le visage marqué au réveil.

On a souvent l'impression que plus on serre le harnais, mieux le masque s'adapte. Ce n'est pas le cas! **Les masques modernes ne doivent pas être trop serrés**. En cas de problème, veuillez-nous contacter.



J'ai les yeux rougis au réveil.

Vérifiez l'ajustement du masque. Il y a probablement une **fuite** et l'air s'écoule dans l'œil. Tentez de réajuster le masque et, si le problème persiste, contactez-nous.



J'ai la bouche sèche et le nez sec au réveil.

Le flux d'air continu peut irriter ou assécher les muqueuses. Pour éviter cela, contactez-nous, nous vous fournirons un **humidificateur** connecté à l'appareil.



Marques de pression sur le nez, rougeurs sur le visage.

Veillez à ce que le masque ne soit pas trop serré. Nettoyez le masque avec un **détergent PH neutre** ou simplement de l'eau. **Évitez les crèmes pour la peau**.



J'ai le nez qui coule le matin.

Assurez-vous qu'il ne s'agit pas d'un rhume. Dans le cas contraire, un système **d'humidification** peut apporter un soulagement.



J'ai perdu ou pris beaucoup de poids.

Consultez votre médecin pour évaluer la situation.



Mon appareil CPAP est très bruyant.

Normalement, le bruit lié au fonctionnement de la turbine est minime. (**Veillez vérifier que le tuyau n'est pas percé ou déconnecté et que le masque est bien en place, correctement ajusté et assemblé.**) Si le problème persiste, contactez nous.



Comment puis-je enlever mon masque?

Il est préférable que vous enleviez le masque en **ôtant les clips du masque sans toucher aux scratches** pour ne pas modifier les réglages.



Questions administratives



Le traitement par CPAP est-il remboursé par l'assurance maladie ?

Les frais sont couverts par l'assurance de base. Toutefois, si le forfait annuel est dépassé la différence peut-être à votre charge. Dans ce cas contactez-nous.



Que faire si mon masque ou mon appareil semble défectueux ?

Un contrôle technique annuel de l'appareil et des accessoires est effectué par VitalAire. **Néanmoins, contactez-nous en cas de problème.**



Mon médecin a modifié la prescription.

Veillez **informer VitalAire** de tout changement de prescription.



Puis-je contacter VitalAire en urgence ?

Oui, nous répondons à vos appels **24h/24 et 7j/7** au **0800 800 234**. En cas d'urgence vitale, veuillez contacter le 144.

Questions voyages

Comment organiser mon voyage ?



Check-list



Veillez contacter votre conseiller **VitalAire** pour recevoir le **formulaire de douane**.



Contactez votre agence de voyage à l'avance pour obtenir l'**autorisation de transporter votre CPAP**. En avion, transportez de préférence l'**appareil en bagage à main**.



Demandez pour les **vols long courrier** de bénéficier d'un **siège avec prise électrique médicale** pour pouvoir dormir avec la CPAP. Il existe également des batteries spécialement conçues à cet effet.



N'oubliez pas une **copie de votre prescription médicale**.



Conservez sur vous **les numéros de téléphones** de VitalAire pour nous contacter en **cas d'urgence**.



Pensez à emporter un **masque et un tuyau de recharge**.



Pensez à emporter votre **chargeur**, un **adaptateur**, une ou plusieurs **batteries** et une **rallonge électrique** au besoin.



Attention: **Il faut vider votre humidificateur avant tout déplacement.**

Astuces d'entretien

Nettoyage quotidien



Humidificateur

Changez l'eau tous les jours et, utilisez toujours de l'eau **faiblement minéralisée** pour éviter l'accumulation de calcaire. **Ne remplissez jamais** l'humidificateur au-delà du marquage autorisé.



Masque

Nettoyez-le à l'eau tiède et au liquide vaisselle, séchez-le à l'air libre, à l'abri de la lumière du soleil.



Circuit (tuyau)

Veuillez **débrancher** le tuyau et le **faire sécher** s'il présente de la **condensation**.

Nettoyage hebdomadaire



Filtre machine

Inspection visuelle: si le filtre est grisâtre, **remplacez-le** pour vous assurer de respirer de l'**air pur**.



Bandeau de tête

Lavage 2 x par an à 30°, programme linge délicat, ou à la main.



Appareil

Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et humide ou avec une lingette désinfectante sans alcool.



Attention: l'appareil ne doit pas être transporté avec l'humidificateur rempli d'eau!



Humidificateur

Dès l'apparition d'un dépôt de calcaire, nettoyez-le avec du jus de citron sans pulpe ou du vinaigre blanc: 1 dose pour 10 doses d'eau!



Tuyaux (dépôt de calcaire inhalé) de CPAP

Débranchez le tuyau du masque et de l'appareil et **rincez-le à l'eau tiède**. Laissez ensuite le tuyau **sécher à l'air libre**.



Attention: ne pas réutiliser le tuyau tant qu'il n'est pas sec.

LE
SAVIEZ-VOUS ?

Le traitement par CPAP a fait ses preuves.

Aujourd'hui, les **appareils**, sont de plus en plus **petits et silencieux** et proposent différents **réglages de confort**. Les **masques** sont régulièrement améliorés.

Des améliorations significatives peuvent être constatées dès la **première nuit**, en fonction de la gravité de l'apnée du sommeil. Une **augmentation de la qualité de vie**,

éventuellement une réduction des maladies concomitantes telles que l'hypertension artérielle, le diabète, les dysfonctionnements sexuels, peuvent être constatés.

Continuez de vous tenir au courant, nous sommes heureux de vous soutenir!

Comment limiter le risque ?



Favorisez...



une alimentation saine



un sommeil réparateur



une activité régulière



Évitez...



de fumer



de consommer des somnifères



de boire de l'alcool

VitalAire, qui sommes-nous ?

Notre engagement pour une meilleure qualité de vie !

Apnée du sommeil, ventilation à domicile, oxygénothérapie.

Proximité.

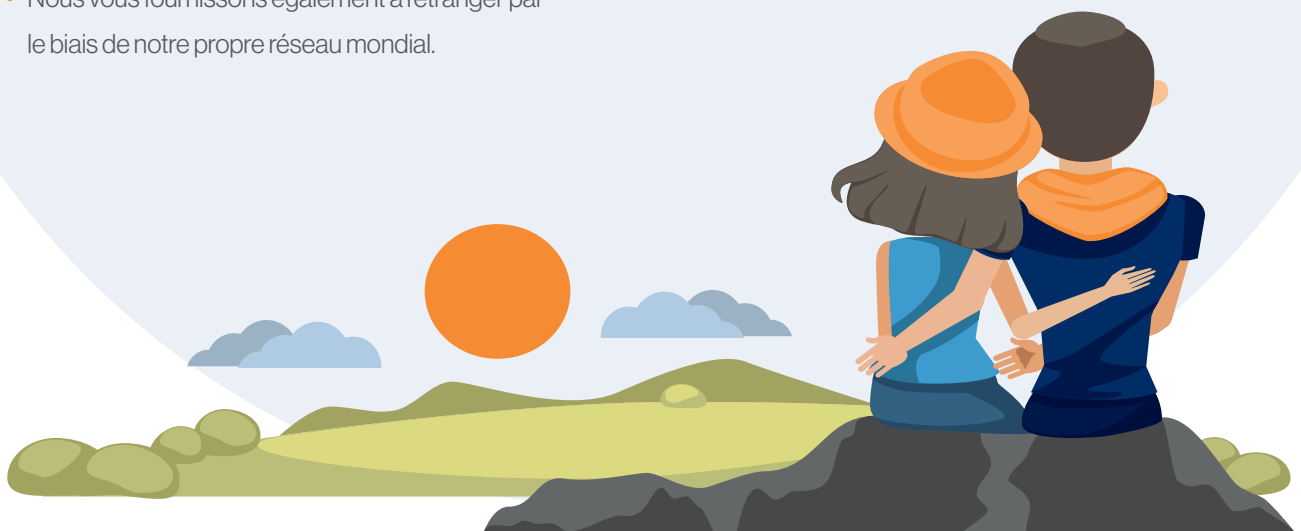
- Nous vous accompagnons, vous et vos proches, dès le premier jour.
- Nous vous aidons à atteindre vos objectifs thérapeutiques.
- Nous sommes toujours présents en cas de problèmes et faisons le lien avec les différents interlocuteurs.
- Améliorer l'adhérence thérapeutique par des entretiens motivationnels.
- Ensemble, nous améliorons votre qualité de vie.

Réactivité.

- Notre service clientèle et nos professionnels de la santé sont à votre disposition.
- Pour les urgences, nous disposons de la ligne d'assistance téléphonique **0800 800 234** qui est disponible **24/7**.
- Nous assurons le remplacement d'équipement et de matériel dans les plus brefs délais.
- Nous vous fournissons également à l'étranger par le biais de notre propre réseau mondial.

Expertise.

- Bénéficiez d'un soutien complet et sur mesure.
- Bénéficiez de notre expertise clinique.
- Notre portefeuille est indépendant des fournisseurs. Ainsi, nous recherchons le meilleur produit pour nos clients.
- Savoir-faire technique et explications réalisées par des équipes spécialisées.
- Innovant grâce à la télésurveillance, rapide et fiable.
- Maintenance des appareils par VitalAire.
- Soutien administratif, par exemple auprès de la caisse d'assurance maladie.
- Protection des données garantie.





Together,
for a better life

VitalAire Schweiz AG

Waldeggrasse 38, 3097 Liebefeld
Téléphone 031 978 78 82 – Fax 031 978 78 03
info@vitalaire.ch

www.vitalaire.ch



VitalAire est une marque internationale pour les activités de Home Healthcare du groupe Air Liquide. Elle constitue un élément important de la prise en charge thérapeutique de plus de 600 000 patients dans 33 pays. L'expertise de VitalAire en matière de soins de Home Healthcare repose sur plus de vingt ans d'expérience avec les patients et les médecins. Grâce à des services et une technologie de haute qualité, VitalAire est en mesure de fournir un excellent niveau de service à ses patients sur le long terme.