



RU Sleeping, Alice NightOne sont destinés à être utilisés pour le dépistage et le diagnostic des pathologies du sommeil (notamment le syndrome d'apnée du sommeil). Wisp, Amara, Nuance Pro sont destinés à servir d'interface patient dans l'application d'une thérapie par PPC ou à deux niveaux de pression pour une ventilation non invasive, ayant fait l'objet d'une prescription médicale. Le système DreamStation est destiné à délivrer un traitement par pression positive pour l'apnée obstructive du sommeil (AOS) aux patients de plus de 30 kg à respiration spontanée. L'appareil est conçu pour être utilisé à domicile ou en milieu hospitalier/institution. Ces dispositifs médicaux de classe IIa sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE, dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TÜV. Lire attentivement le manuel de l'utilisateur fourni avec le dispositif, pour une utilisation en toute sécurité. Fabricant : Respireonics Inc.
Date de mise à jour : 6/10/15

www.apneesommeil.fr



PHILIPS

RESPIRONICS

Apnée du sommeil

**Prenez vos rêves
en main**

Se réveiller **reposé**. Etre **productif** la journée.

Il est temps de prendre vos rêves en main.

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) est une pathologie qui peut vous dérouter et vous angoisser, mais **vous n'êtes pas seul(e)**.

Suite à l'**écoute de patients et en collaboration avec des spécialistes du sommeil**, nous avons développé des outils pour vous aider à déterminer si vous êtes atteint(e) de cette maladie, et vous aider à mieux comprendre ce qui en découle.

Outre le présent guide, vous pouvez obtenir d'autres conseils utiles grâce à notre communauté apnée sommeil sur

www.apneesommeil.fr

Symptômes de l'apnée du sommeil

Symptômes diurnes



Endormissement lors d'activités de routine



Maux de tête matinaux



Somnolence diurne



Manque de concentration



Irritabilité

Symptômes nocturnes



Pauses respiratoires constatées



Ronflements bruyants et persistants



Etouffements ou difficulté à respirer



Sommeil agité



Fréquentes visites nocturnes aux toilettes

Les patients souffrant d'apnée du sommeil n'ont pas souvent conscience de leur pathologie.

L'**identification d'un ou plusieurs symptômes** décrits sur les dessins est généralement l'élément déclencheur qui amène le patient à **consulter un médecin**.

Si vous présentez un ou plusieurs symptômes nous vous conseillons de répondre aux questions de la rubrique «Quel est votre risque», afin de déterminer si vous présentez un risque.

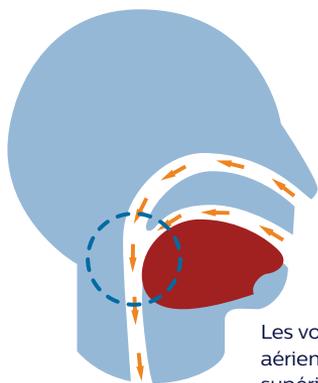
Découvrir que vous êtes atteint(e) d'apnée du sommeil peut être une expérience déconcertante et soulever un certain nombre de questions.

Ce document est destiné à vous guider tout au long du processus et à apaiser vos craintes.

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil et quels sont les risques éventuels ?

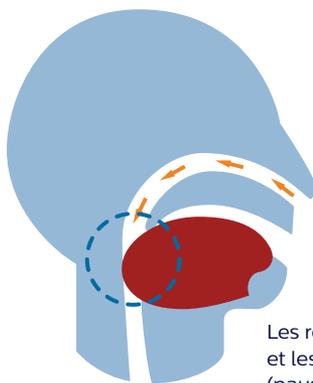
Les patients souffrant d'un Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) arrêtent de respirer à plusieurs reprises pendant leur sommeil car leurs voies respiratoires s'affaissent, perturbant leur sommeil. C'est souvent une expérience épuisante, qui peut effrayer le/la conjoint(e).

Voies aériennes supérieures ouvertes

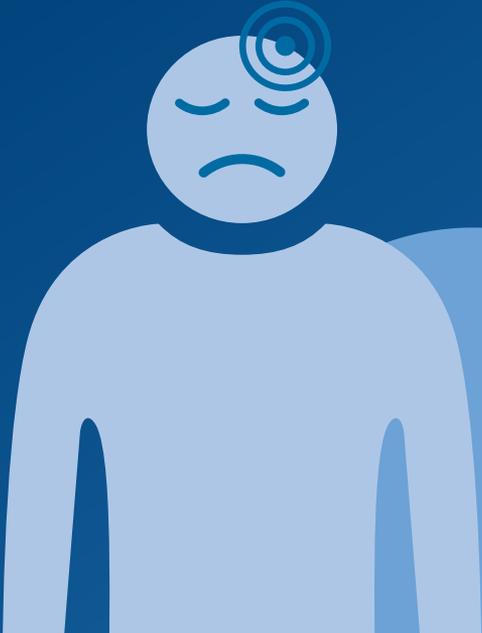


Les voies aériennes supérieures ouvertes permettent le passage de l'air.

Voies aériennes supérieures fermées



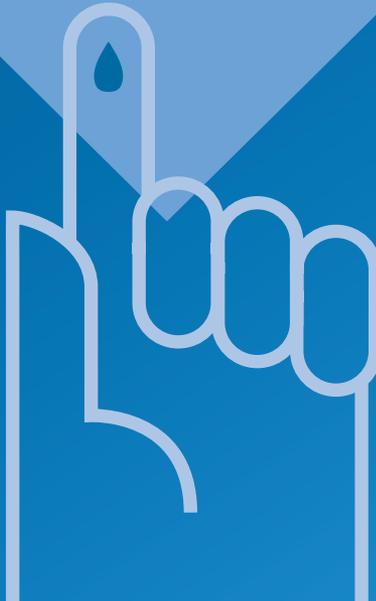
Les ronflements et les apnées (pauses respiratoires) surviennent quand les voies aériennes supérieures s'affaissent.



Sans traitement, l'apnée du sommeil augmente le risque de développer :

- une insuffisance cardiaque
 - un rythme cardiaque anormal
 - une hypertension artérielle
 - un accident vasculaire cérébral (AVC)
 - du diabète
- 

Des mesures simples peuvent aider à traiter l'apnée du sommeil, telles que :

- la perte de poids
 - la non consommation d'alcool le soir
 - une position latérale pour dormir
- 

Quel est votre **risque**?

Les questions suivantes permettent de déterminer si vous êtes susceptible de présenter un syndrome d'apnée du sommeil et si vous devez vous soumettre à un test de dépistage.

Si vous répondez « **oui** » à au moins deux des questions, vous pouvez présenter un risque d'apnée du sommeil ou d'autres troubles du sommeil. Passez le test en ligne sur www.apneesommeil.fr pour plus de détails.

1	Avez-vous régulièrement l'impression de ne pas être reposé(e), même après une nuit de sommeil complète ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
2	Vous endormez-vous facilement pendant vos heures de travail, à la maison ou au bureau ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
3	Ronflez-vous généralement très fort ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
4	Votre conjoint(e) a-t-il/elle remarqué que vous suffoquiez, étouffiez ou reteniez votre respiration pendant votre sommeil ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
5	Souffrez-vous régulièrement d'un déficit de concentration ou d'attention, de pertes de mémoire, d'irritabilité et/ou de mauvaise humeur ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

Pour passer un test de dépistage validé cliniquement veuillez vous rendre sur notre site :

www.apneesommeil.fr

Comment va se dérouler votre diagnostic ?

Tout d'abord, votre médecin va vous poser une série de questions simples afin d'évaluer votre niveau de risque. Si votre médecin pense que vous risquez de souffrir d'apnée du sommeil, il vous adressera à un spécialiste du sommeil pour que vous passiez d'autres tests.

Que se passe-t-il chez le spécialiste du sommeil ?

À l'instar de votre médecin, le spécialiste du sommeil vous posera une série de questions simples afin de déterminer si vous souffrez d'apnée du sommeil. Il utilisera également plusieurs dispositifs de dépistage lui permettant d'établir la nécessité d'un examen nocturne de votre sommeil.



Pourquoi cet examen doit-il s'effectuer la nuit ?

Pour obtenir un diagnostic définitif, un enregistrement nocturne du sommeil est nécessaire. Celui-ci peut parfois s'effectuer à domicile ou dans le centre du sommeil le plus proche de chez vous. Cet examen nocturne est absolument indolore et permet de surveiller votre sommeil, votre profil respiratoire et votre rythme cardiaque.



Que va-t-il se passer si le syndrome d'apnée du sommeil est diagnostiqué ?

Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul(e). De simples mesures peuvent vous aider à traiter l'apnée du sommeil : perdre du poids, éviter l'alcool en soirée et dormir sur le côté. Votre spécialiste du sommeil peut également vous prescrire un appareil à pression positive, lequel peut limiter le risque de développer d'autres pathologies plus graves.



Tout ce que vous devez savoir sur le **traitement**

Le traitement par pression positive continue (PPC) est très efficace pour traiter l'apnée du sommeil. Il empêche l'obstruction des voies aériennes supérieures pendant le sommeil en assurant un débit d'air continu à un certain niveau de pression, vous permettant de respirer normalement. Le traitement par PPC comprend trois grands composants...



L'appareil

L'appareil de PPC est le traitement de référence pour traiter l'apnée du sommeil. La PPC assure un débit d'air continu afin de garder vos voies aériennes supérieures ouvertes. Le circuit sert à acheminer l'air entre l'appareil de traitement et le masque.

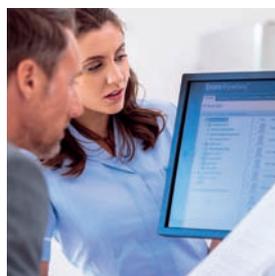
L'humidificateur

Un humidificateur peut être ajouté à l'appareil et est conçu pour humidifier et réchauffer l'air inspiré qui est délivré par la PPC. Il contribue ainsi à la réduction de certains effets secondaires du traitement, tels que l'irritation du nez ou la sécheresse des voies aériennes supérieures.



Le masque

Un masque confortable et bien ajusté est un élément clé pour le succès de votre traitement jour après jour. Il existe un certain nombre d'options différentes pour s'adapter à tous les besoins. Lorsque vous avez trouvé le masque qui vous convient, il est important de l'entretenir convenablement tous les jours. Recherchez régulièrement les signes d'usure ou de déchirure. Lorsque vous pensez qu'il est temps de remplacer votre masque, prenez contact avec votre spécialiste du sommeil. Trouvez le masque qui vous convient sur www.apneesommeil.fr



Suivi du traitement

Un point essentiel à la réussite de votre traitement est le suivi. Votre prestataire de santé à domicile mettra en place un protocole de suivi qui lui est propre.

Ce protocole veille à suivre la fréquence d'utilisation de votre appareil par rapport à la prescription médicale de votre médecin spécialiste du sommeil, et l'efficacité du traitement pendant votre sommeil. Ce suivi permet également à votre spécialiste du sommeil de contrôler la progression de votre traitement.

Lors des visites de suivi, votre prestataire procédera également au remplacement du masque, aux réglages de l'appareil si nécessaire... L'assurance maladie prévoit notamment un remplacement du masque deux à trois fois par an.



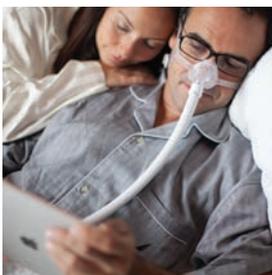
Choisir le masque qui **vous convient**

Adopter cette nouvelle routine de sommeil peut vous embarrasser et vous complexer, c'est pourquoi le choix du masque est essentiel pour une nuit de sommeil aussi normale et naturelle que possible. Renseignez-vous sur les options qui s'offrent à vous afin d'éviter une série d'essais insatisfaisants et vous permettre de trouver le masque qui vous conviendra le mieux.



Masques à contact minimum

Ces masques sont conçus pour ceux qui préfèrent une solution alternative, mais toujours confortable et efficace. Ils sont souvent utilisés comme un point de progression pour les patients ayant des difficultés à s'adapter aux autres types de masques.



Masques nasaux

Placés sur le dessus du nez, ils réduisent la pression exercée sur l'arête nasale. Cela permet aux patients de porter des lunettes et d'éliminer tout flux d'air en direction des yeux. Ces masques sont souvent plus petits et plus légers que les masques bucco-nasaux.

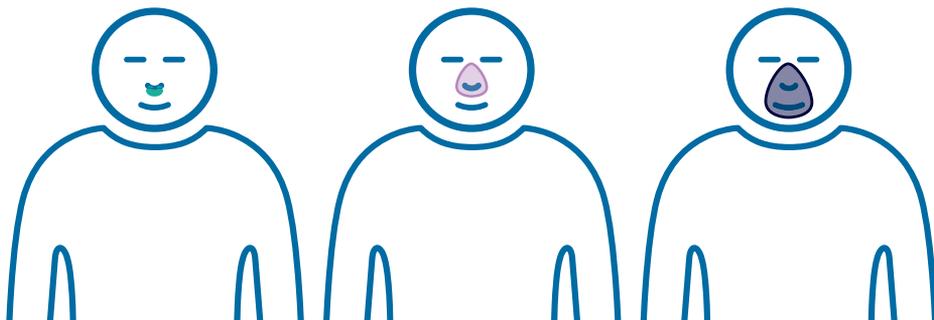


Masques bucco-nasaux

Pour la plupart des patients, le masque bucco-nasal est préconisé pour une respiration nez+bouche. Les masques bucco-nasaux modernes se composent de matériaux doux, afin d'éviter les marques et les points de pression inconfortables.

A chaque patient son masque. Informez-vous sur les options de confort et de performances propres à chaque masque :

www.apneesommeil.fr



Des outils pour vous accompagner à chaque étape

Le site www.apneesommeil.fr suit votre parcours de prise en charge de l'apnée du sommeil. Il a été conçu pour vous délivrer la bonne information au bon moment.

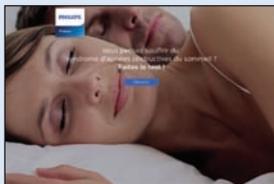
Identification des symptômes



Série web «L'apnée du sommeil en vidéo», interviews de médecins...

pour vous aider ainsi que vos proches, à comprendre la maladie et ses risques.

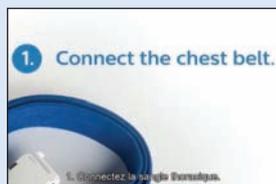
Dépistage



Test en ligne...

pour déterminer si vous êtes à risque.

Diagnostic



Vidéo de mise en place, interviews de médecins...

pour faciliter le déroulement de votre examen de diagnostic à domicile.

Prescription



Série web «L'apnée du sommeil en vidéo», interviews de médecins...

pour comprendre le traitement par PPC et ses bénéfices, et également s'informer sur les appareils de PPC, les masques, et les options de confort.

Démarrage et vie quotidienne avec le traitement



Vidéos de mise en place, d'entretien, foire aux questions...

pour se familiariser à votre PPC et votre masque, et faciliter votre utilisation au quotidien.

Partage d'expérience



Formulaires de témoignages, sondages, liens associations...

pour partager votre expérience et encourager ceux qui vont ou ont démarré un traitement par PPC.