

# Bien vivre les apnées du sommeil à domicile

Nom : .....

Prénom : .....

## LES MASQUES DE PPC

Vous souffrez d'un syndrome d'apnée du sommeil (SAS) : votre sommeil est perturbé, ce qui explique la fatigue, les endormissements et la perte d'entrain que vous ressentez pendant la journée. Le SAS est lié à la fermeture inopinée ou au rétrécissement excessif des voies respiratoires pendant le sommeil.

Votre médecin a étudié votre sommeil grâce à différents enregistrements. Vous avez besoin de dormir avec une machine qui va vous aider à respirer : une PPC (pression positive continue). C'est pourquoi votre médecin vous a prescrit ce traitement très efficace. En respectant votre prescription et des mesures d'hygiène de vie et de diététique simples (arrêt du tabac et de l'alcool, régime alimentaire équilibré, respect du traitement médical), vous allez pouvoir :

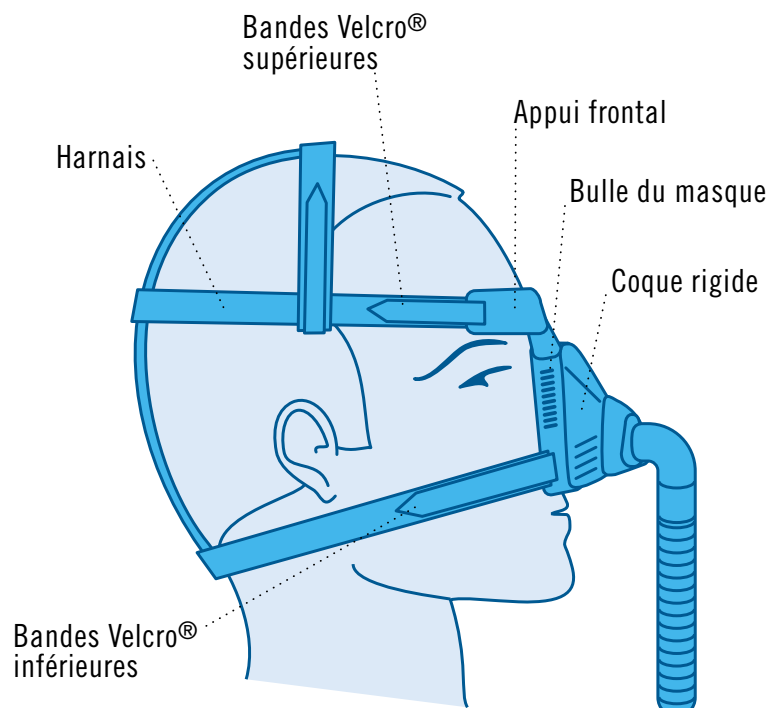
- dormir d'un sommeil réparateur ;
- reprendre vos activités quotidiennes sans risque de vous endormir.

### — Votre prescription de PPC

- Elle doit être respectée impérativement pour obtenir le bénéfice du traitement.
- Vous devez utiliser votre PPC chaque nuit selon la durée prescrite, éventuellement pendant la sieste. La prise en charge par l'assurance maladie exige un minimum de traitement de 3 heures en moyenne par nuit.
- Les pressions ont été déterminées par votre médecin comme étant les pressions optimales pour traiter au mieux votre SAS. Pour que les pressions délivrées par votre PPC soient bien les bonnes, il est **INDISPENSABLE** que votre masque soit bien appliqué. En effet, le masque va servir d'intermédiaire entre la PPC et vos poumons. C'est l'air envoyé par la machine qui va « ouvrir » vos voies respiratoires et faire que le traitement soit efficace.

### — Votre système de raccordement à la PPC

- Il existe de nombreux modèles de masques. Quel que soit celui que vous utilisez, vous devez toujours suivre les instructions fournies par votre prestataire.
- Toute pièce défectueuse doit être changée. Vous ne devez pas « bricoler » seul votre masque. Sur certains masques, la bulle peut être changée si nécessaire.
- Il est important que votre masque soit correctement appliqué pour que le traitement soit efficace. Il ne doit pas y avoir de fuite en direction des yeux (risque d'irritation oculaire), mais de minimes fuites vers le bas peuvent être tolérées.
- Votre masque doit être le plus confortable possible pour ne pas vous blesser, en particulier au niveau du nez et des points d'ancrage du harnais.



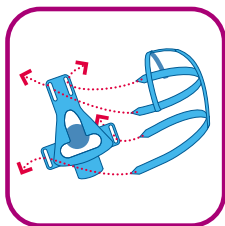
## Entretien des systèmes de raccordement (masque et harnais)

La durée de vie de votre masque dépend de la qualité de son entretien.

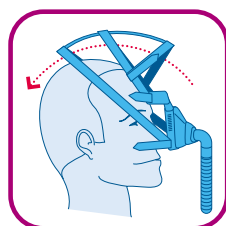
Pièce	Fréquence de nettoyage	Comment ?	Avec quoi ?	Remarques
Masque	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avant l'utilisation d'un masque neuf.</li> <li>Après l'utilisation, tous les jours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se laver les mains.</li> <li><b>Nettoyer le masque à l'eau savonneuse.</b></li> <li>Rincer à l'eau froide.</li> <li>Sécher très soigneusement.</li> <li>Ranger le masque dans un endroit propre et à l'abri de la poussière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Avec un savon neutre</b> (de type savon de Marseille).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certains masques passent au lave-vaisselle : se reporter aux instructions du fabricant.</li> </ul>
Harnais	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une fois par semaine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme le masque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme le masque.</li> <li>Adoucissant interdit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certains harnais passent au lave-linge et au sèche-linge : se reporter aux instructions du fabricant.</li> <li>Réajuster les courroies après plusieurs lavages.</li> </ul>

## Règles de mise en place du masque

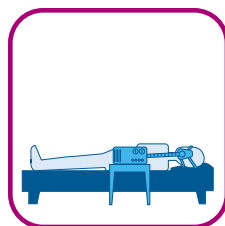
Le masque doit être soigneusement appliqué pour être efficace. Il est recommandé de se nettoyer le visage avant l'application du masque.



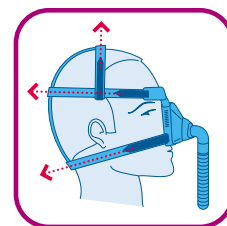
- Adapter le harnais.
- Ne jamais obstruer la fuite.



- Poser doucement le masque.
- Ne pas trop serrer le harnais.**



- Raccorder le masque et le ventilateur dans la position où vous allez utiliser la machine.
- Mettre en route la machine pour gonfler la bulle du masque.

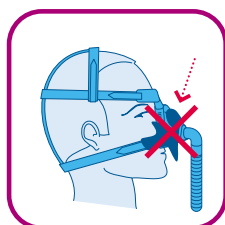


- Serrer peu à peu le harnais pour un confort maximal avec un minimum de fuites.

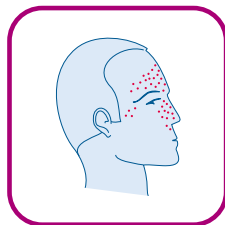
## Sécurité



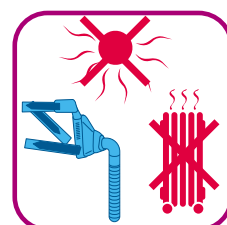
- Sont interdits pour le nettoyage : eau de Javel, alcool, détergents...



- Ne jamais obturer les orifices de fuite.



- En cas de mauvaise tolérance du masque, joindre votre prestataire et/ou votre médecin.



- Ne pas laisser le masque et les circuits au soleil ou exposés à de fortes températures.

## Assistance respiratoire

Votre prestataire reste à votre disposition pour vous aider à mieux comprendre l'utilisation de votre masque et vous apporter des solutions techniques pour mieux vivre votre traitement par PPC.