

Bien vivre les apnées du sommeil à domicile



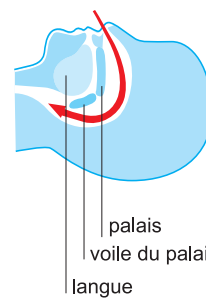
Le syndrome d'apnées du sommeil

Qu'est-ce que le syndrome d'apnées du sommeil ?

Apnée signifie arrêt complet de la respiration pendant au moins 10 secondes. Ces interruptions peuvent se produire de nombreuses fois pendant la nuit. Elles sont généralement dues à une fermeture totale ou partielle des voies respiratoires pendant le sommeil (apnées dites obstructives). Les apnées empêchent d'entrer dans les phases de sommeil profond et réparateur et entraînent un manque d'oxygénation du cerveau et une fatigue du cœur.

Deux examens permettent de diagnostiquer le syndrome d'apnées du sommeil : la polygraphie ventilatoire et la polysomnographie.

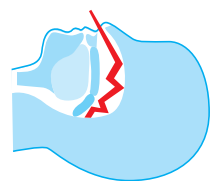
Respiration normale



Ronflement



Apnée



palais
voile du palais
langue

Quels patients sont concernés ?

Le syndrome d'apnées du sommeil concerne en France près de 2 millions de personnes, et plus particulièrement les hommes (60 %) entre 55 et 70 ans. Il existe des facteurs favorisants tel que l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, le diabète, l'obésité, la consommation d'alcool et certaines spécificités morphologiques (cou court, mâchoire trop en arrière, langue volumineuse,...).

Quels en sont les signes ?

Chaque patient peut présenter un ou plusieurs des signes suivants :

La nuit ☾

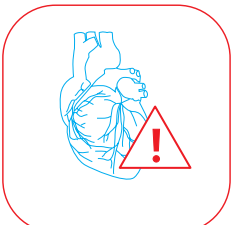
- Ronflements.
- Arrêts respiratoires perçus par l'entourage.
- Éveils nocturnes.
- Besoins fréquents d'aller uriner.

Le jour ☀

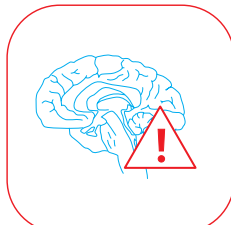
- Fatigue, somnolence excessive.
- Difficultés de concentration, troubles de la mémoire.
- Maux de tête au réveil.
- Dépression, troubles de l'humeur, de la libido.

Quelles en sont les conséquences ?

Un syndrome d'apnées du sommeil, s'il n'est pas traité, peut avoir des conséquences graves sur votre santé.



Risque d'infarctus du myocarde



Risque d'accident vasculaire cérébral



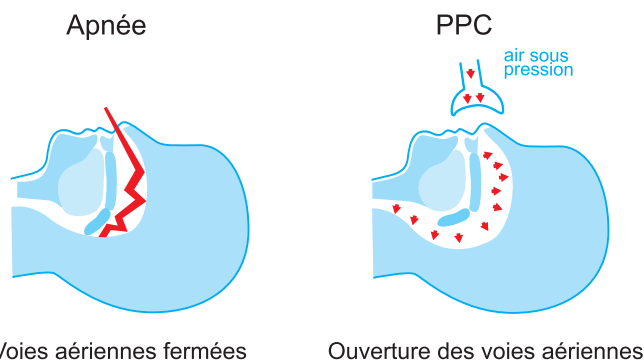
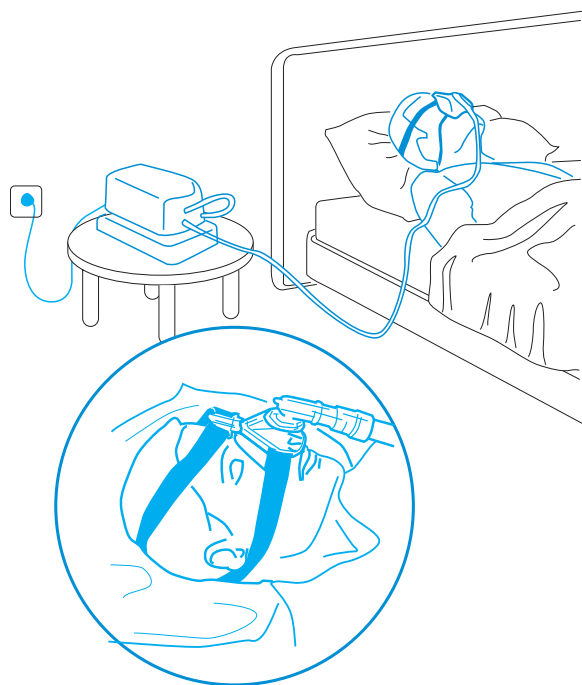
Risque d'hypertension artérielle



Risque d'accident de voiture, du travail

Quel sont les traitements du SAS ?

La ventilation en pression positive continue (PPC) est le traitement de choix. Durant votre sommeil, l'appareil de PPC délivre de l'air sous pression par l'intermédiaire d'un masque. La pression maintient les voies aériennes supérieures ouvertes, sans perturber la respiration, et empêche les arrêts respiratoires.



Les bénéfices attendus du traitement sont nombreux :

- Amélioration de votre qualité de vie de jour comme de nuit
- Prévention des risques liés au syndrome d'apnées du sommeil

Pour obtenir un bénéfice maximal de votre traitement il est important :

- D'utiliser votre machine toutes les nuits et pendant la sieste, tout le temps du sommeil
- D'y associer des mesures d'hygiène de vie : horaires réguliers, arrêt du tabac et de l'alcool, perte de poids, arrêt des somnifères...

Le matériel de PPC, peu encombrant, est facile à transporter. Pensez à l'emporter afin de poursuivre votre traitement lors de vos déplacements.

Quelles sont les conditions de prise en charge ?

- La prise en charge est accordée sur prescription médicale et renouvelée sous réserve d'un traitement bien suivi et efficace
- Votre prestataire effectue le tiers payant sur les 65 % pris en charge par l'Assurance maladie
- Les 35 % restants (ticket modérateur) peuvent être pris en charge par votre organisme complémentaire en fonction du contrat souscrit, et bénéficient alors également le plus souvent du tiers payant.

Quel est le rôle du prestataire de santé ?

- installer le matériel prescrit à votre domicile
- vous accompagner dès la mise en route du traitement en vous donnant :
 - les conseils d'utilisation et d'entretien du matériel
 - les règles d'hygiène et de sécurité
 - les réponses aux questions que vous vous posez
- effectuer des visites régulières de suivi à domicile
- informer votre médecin du bon déroulement de votre traitement
- être à votre écoute 24h/24 et 7j/7 en cas de problème technique
- gérer votre dossier administratif