ALLIANCE MEDICALE SERVICES © - AVRIL 2020

REUSSIR MON TRAITEMENT SOUS PPC POUR L'APNEE DU SOMMEIL

Vous souffrez d'un syndrome d'apnées 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 (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 toutes les nuits et pendant la sieste, tout le temps du sommeil.
- Les pressions ont été déterminées par votre médecin comme étant les pressions optimales pour traiter au mieux votre SAS. Pour que ces pressions soient réellement délivrées par votre PPC, il est essentiel que votre masque soit bien positionné. 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 MATERIEL DE 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 » votre masque.
- Il est important que votre masque soit correctement positionné 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

	MASQUE	HARNAIS
Fréquence de nettoyage	Tous les jours	Une fois par semaine
Comment ?	• Se laver les mains • Nettoyer le masque à l'eau à savonneuse • Rincer à l'eau froide • Sécher très soigneusement • Ranger le masque dans un endroit propre	Comme le masque
Avec quoi ?	Avec un savon neutre (de type savon de Marseille).	Comme le masque