



DreamWear est un masque destiné à servir d'interface patient dans l'application d'une thérapie PPC pour le traitement du Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) ou à deux niveaux de pression pour le traitement de l'insuffisance respiratoire. Les systèmes DreamStation et DreamStation Go sont destinés à délivrer un traitement par pression positive pour le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) aux patients de plus de 30 kg à respiration spontanée. Les appareils sont conçus pour être utilisés à domicile ou en milieu hospitalier/ institution. Ces DM 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. DreamMapper est une application conçue pour aider les personnes atteintes du SAOS (Syndrome d'apnées obstructives du sommeil) à rester motivées et à mieux suivre leur traitement. Ce DM de classe I est un produit de santé réglementé, qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TÜV. Lire attentivement les instructions d'utilisation.

Date de mise à jour : 01/01/2018

www.apneesommeil.fr

© 2017 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved. Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the property of Koninklijke Philips N.V. or their respective owners.

www.philips.com/respironics

MLJ 10/4/17 PN727212

PHILIPS

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'un syndrome d'apnées 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 de ces symptômes, nous vous proposons de répondre aux questions de la rubrique «Quel est votre risque», afin de vous aider à déterminer si vous présentez un risque.

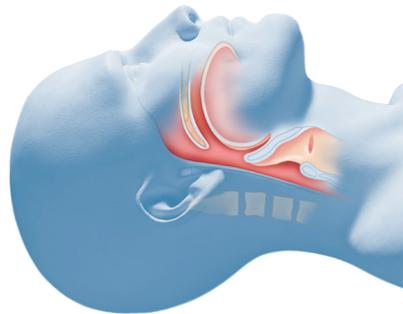
Découvrir que vous êtes atteint(e) d'un syndrome d'apnées du sommeil peut être une expérience déconcertante et soulever un certain nombre de questions. **Ce document est destiné à vous guider** tout au long du processus et à apaiser vos craintes.

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

et quels sont les risques éventuels ?

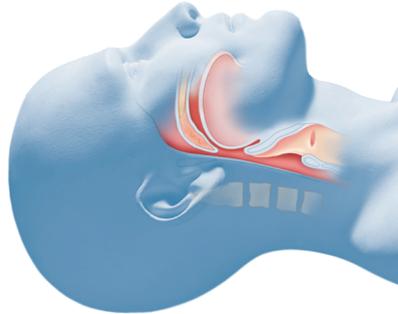
Les patients souffrant d'un Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) arrêtent de respirer à plusieurs reprises pendant leur sommeil car leurs voies respiratoires s'affaissent, perturbant leur sommeil. C'est souvent une expérience épuisante, qui peut effrayer le/la conjoint(e).

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.

Le syndrome d'apnées du sommeil est retrouvé chez des patients atteints des pathologies suivantes :

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

Des mesures simples peuvent aider à traiter le syndrome d'apnées 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 vous aider à déterminer si vous êtes susceptible de présenter un syndrome d'apnées du sommeil et si vous devez vous soumettre à un test de dépistage.

Si vous répondez « **oui** » à au moins deux des questions, vous êtes peut-être atteint d'un syndrome d'apnées 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'un syndrome d'apnées du sommeil, il vous adressera à un médecin 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'un syndrome d'apnées 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'apnées du sommeil est diagnostiqué ?

Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul(e). De simples mesures peuvent vous aider à traiter le syndrome d'apnées 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 continue, 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 le Syndrome d'Apnées du Sommeil.¹ 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.² 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 médecin spécialiste du sommeil. Trouvez le masque qui vous convient sur www.apneesommeil.fr



L'accompagnement

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 médecin 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... Votre masque doit être changé par votre prestataire deux à trois fois par an.

Enfin, certains appareils de PPC proposent également un programme d'accompagnement destiné à améliorer l'adhésion au traitement par PPC.^{3,4}

Le choix d'une **solution complète** pour une nouvelle sensation de liberté

Retrouver une vie normale

Découvrez une nouvelle expérience du traitement par PPC avec des dispositifs conçus pour plus de discrétion, de confort et de liberté. Chez Philips, nous avons à cœur de vous aider à mieux vivre votre traitement au quotidien, pour un réveil en pleine forme. Vous pourrez profiter à nouveau d'une journée en famille ou avec des amis, ou pratiquer votre activité préférée.⁵

Voir ses progrès

Vous pouvez accéder à vos données de traitement et les suivre facilement. Chaque matin, retrouvez le résumé de vos progrès, ainsi que des conseils ou astuces pour vous aider à mettre toutes les chances de votre côté et réussir votre traitement.

Restez motivé en prenant le traitement en main

Pour vous aider à être impliqué dans votre traitement, vous pouvez fixer vos propres objectifs de progression et ainsi devenir acteur de la réussite de votre traitement, aux côtés de votre médecin et de votre prestataire de santé à domicile.



Philips DreamSolution

(De gauche à droite : Appareil de PPC DreamStation Expert, appareil de PPC nomade DreamStation Go, application DreamMapper, masque DreamWear à contact minimal, masque DreamWear narinaire, et masque DreamWear naso-buccal)

1 Nussbaumer et al. Equivalence of Autoadjusted and constant continuous positive airway pressure in home treatment of sleep apnea, Chest 2006. Etude randomisée, contrôlée, cross-over en double aveugle

2 ATS. Indications and standards for use of nasal continuous positive airway pressure (CPAP) in sleep apnea syndrome. Am J Respir Crit Care Med, 1994. American Thoracic Society. Official statement

3 DreamMapper améliore l'adhésion au traitement de 22 points en moins de 90 jours. Etude Philips réalisée auprès de 15 000 patients de novembre 2012 à août 2013.

4 DreamMapper améliore l'adhésion au traitement des patients en difficulté de 34 points en moins de 90 jours. Etude Philips réalisée auprès de 173 000 patients de mars 2013 à janvier 2016.

5 Nussbaumer et al. Equivalence of Autoadjusted and constant continuous positive airway pressure in home treatment of sleep apnea, 2006. Etude randomisée, contrôlée, cross over en double aveugle

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 de contact minimal

Ce nouveau format de masque a été conçu pour oublier que l'on porte un masque. Il vise à offrir plus de confort, une liberté de mouvement, notamment pour dormir dans sa position préférée, éviter les irritations et les traces rouges.



Masques nasaires

Ces masques sont conçus pour ceux qui préfèrent une solution alternative. Ils sont souvent utilisés 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.

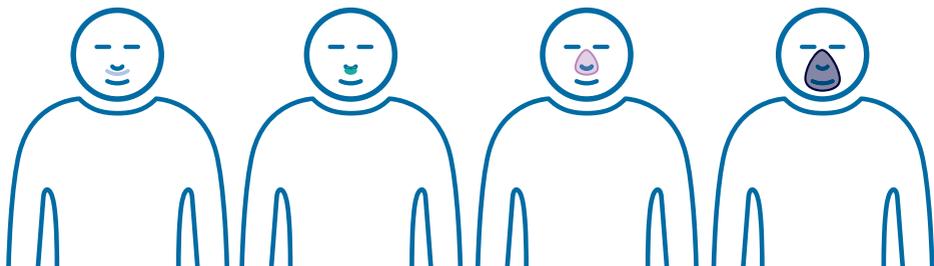


Masques bucco-nasaux

Le masque bucco-nasal est préconisé pour les patients respirant par la 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 :

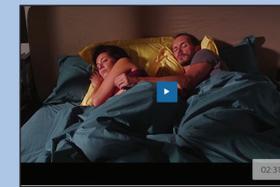
www.apneesommeil.fr



Des outils pour vous accompagner à chaque étape

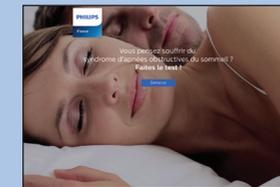
Le site www.apneesommeil.fr suit votre parcours de prise en charge du syndrome d'apnées du sommeil. Il a été conçu pour vous délivrer la bonne information au bon moment.

Identification des symptômes



Série web «L'apnée du sommeil en vidéo», pour vous aider ainsi que vos proches, à comprendre la maladie et ses risques.

Dépistage



Test en ligne... pour vous aider à déterminer si vous êtes à risque.

Diagnostic



Interviews de médecins... pour comprendre les bénéfices du traitement par PPC, et s'informer sur les appareils de PPC, les masques, et les options de confort.

Le traitement par PPC



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.

Optimisation du traitement par PPC^(1,2)



Application Booster Tonic gratuite et tutoriels vidéos pour :
- vous aider à reprendre simplement une activité physique régulière
- optimiser votre traitement par PPC en lui associant de la kinésithérapie linguale.⁽¹⁾

(1) Effect of oropharyngeal exercises on patients with moderate Obstructive Sleep Apnea Syndrome. Kaitia C. Guimarães, Luciano F. Drager, Pedro R. Genta, Bianca F. Marcondes, and Geraldo Lorenzi-Filho, publié le 19 février 2009 sur HYPERLINK "http://www.atsjournals.org" www.atsjournals.org
(2) Interview "Apnée du sommeil et activité physique - quels liens ?" du Docteur Daniel Piperno, Pneumologue à Lyon, publiée le 10 janvier 2017 sur le site internet <http://www.allianceapnees.org/apnee-du-sommeil-et-activite-physique-quels-liens/>