

# accompagner

## Tout au long du traitement, des intervenants à domicile spécifiquement formés (CMT) :

- formation avec la Croix Rouge Française pour acquérir les connaissances liées à cette pathologie
- formation « Education thérapeutique » avec l'Association Passerelles Educatives

## Un Conseiller Médico-Technique :



- intervient sur RDV à domicile
- formation à l'utilisation et l'entretien de la PPC
- accompagne le patient dans l'apprentissage de son traitement au cours du 1<sup>er</sup> mois
- répond à toutes les questions liées à l'appareillage
- intervient régulièrement pour les visites de suivi
- transmet au médecin un compte-rendu médico-technique
- est à l'écoute en cas de problème technique

## Pour plus d'informations :

**www.orkyn.fr :**

- Détail de la prise en charge
- l'intégralité des prestations
- des témoignages patients

www.ffaaair.org  
www.sommeilsante.asso.fr  
www.reseau-morphee.fr  
www.institut-sommeil-vigilance.org



Nous vous rappelons que les informations présentes sur ce document ne remplacent en aucun cas le diagnostic d'un professionnel de santé.



AO350 • Document imprimé en France aux normes Imprim'Vert sur papier FSC (Forest Stewardship Council)



Jean croit que  
son travail l'épuise...

En fait, il souffre  
d'apnée du sommeil

Orkyn' est une filiale de l'activité Santé d'Air Liquide



L'activité Santé d'Air Liquide apporte des gaz médicaux & matériels à l'hôpital, des services médicaux à des patients à domicile et contribue à la lutte contre les infections nosocomiales. Ses 7 800 collaborateurs servent 5 000 hôpitaux et 300 000 patients sur les cinq continents.

Signataire de la Charte patients prestataires  
ORKYN' est signataire de la « Charte de la personne prise en charge par un prestataire de santé à domicile », consultable sur www.ffaaair.org



Aider l'Homme, notre Passion





Le syndrome  
d'apnées du sommeil  
concerne près de 2 millions  
de personnes en France

## détecter

### Qu'est-ce qu'une apnée ?

**Définition :** arrêt complet de la respiration pendant au moins 10 secondes, accompagné de ronflement plusieurs dizaines de fois par heure.

**Mécanisme :** relâchement des muscles du pharynx et blocage de la trachée.

**Facteurs aggravants :** une surcharge pondérale et un tour du cou élevé.



Obstruction totale ou partielle au niveau de la gorge.

La reprise de la respiration est liée à des micro-éveils qui perturbent le sommeil. Le sommeil n'est plus du tout réparateur.

### Les risques encourus ?

- Complications cardio-vasculaires
- Risques cérébro-vasculaires
- Fatigue, baisse de la concentration
- Irritabilité, dépression
- Risques sécuritaires (sommolence diurne, au volant et au travail)

### Les signes caractéristiques

#### La nuit :

- Ronflements
- Réveils pour aller aux toilettes
- Pausés respiratoires constatés par le conjoint
- Libido diminuée
- Mal à la tête au réveil

#### Pendant la journée :

- Fatigue, somnolence
- Irritabilité, déprime
- Difficultés à se concentrer

### Test de somnolence

(Echelle de somnolence score d'EPWORTH) :

Dans les situations suivantes, quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez ? (0 JAMAIS, 1 MINIME, 2 MODÉRÉE, 3 IMPORTANTE)

En lisant ..... \_\_\_\_\_  
 En regardant la télévision ..... \_\_\_\_\_  
 En étant assis dans un lieu public (réunion, cinéma) ..... \_\_\_\_\_  
 En étant passager dans une voiture pendant plus d'une heure sans interruption ..... \_\_\_\_\_  
 En étant allongé pour me reposer dans la journée ..... \_\_\_\_\_  
 En étant assis et en parlant à quelqu'un ..... \_\_\_\_\_  
 En restant calmement assis après un repas sans alcool..... \_\_\_\_\_  
 Dans ma voiture arrêtée dans le trafic ou à un feu rouge..... \_\_\_\_\_  
 SCORE TOTAL..... \_\_\_\_\_

Un score supérieur à 10 témoigne d'une somnolence accrue. Un résultat supérieur à 15 est signe d'une somnolence sévère.

JOHN M.W - A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth sleepiness scale - Sleep, 1991, 14 : 540 - 545.

Pour plus d'informations, parlez-en à votre médecin.

## diagnostiquer

### Quels examens dois-je passer ?

En fonction des symptômes et du score d'Epworth, le médecin peut décider de faire passer un examen complémentaire (polygraphie ou polysomnographie) pour établir un diagnostic précis.

• **Polygraphie :** enregistrement de la respiration (nez/bouche), du ronflement, du mouvement du thorax, du mouvement de l'abdomen, du taux d'oxygène dans le sang et de la position du corps au cours du sommeil.

• **Polysomnographie :** enregistrement de tous les signaux cardio-respiratoires et neurologiques au cours du sommeil (activités cérébrale, oculaire, musculaire et cardiaque)

La pose des capteurs est faite sous la surveillance/l'autorité du médecin et prend entre 15 minutes et 1 heure. L'enregistrement peut se dérouler à domicile ou nécessiter une hospitalisation. Ces examens sont indolores.

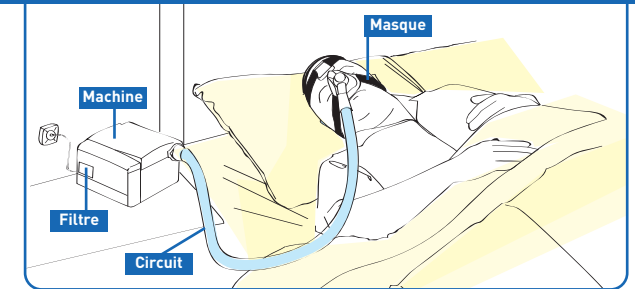


## traiter

Le traitement le plus fréquent pour le syndrome d'apnées sévères du sommeil est la PPC\*



\*PPC : appareil qui génère un flux d'air constant sous pression, délivré dans le nez par un masque. Cette pression évite l'obstruction. Le patient respire normalement toute la nuit.



Dès les premières nuits sous PPC, l'efficacité du traitement est visible.

- Les apnées, les hypopnées et les ronflements disparaissent
- La vigilance revient
- Les maux de tête au réveil et la fatigue disparaissent
- Les fonctions cardiovasculaires et rénales sont améliorées
- Je suis plus reposé(e), moins irritable

Le sommeil et la qualité de vie sont améliorés !

### Pour l'optimiser :

- Je surveille mon poids (l'apnée obstructive est souvent liée au surpoids)
- Je pratique des exercices physiques (marche, vélo, natation...)
- J'évite la prise d'alcool le soir
- J'arrête de fumer...