



Apnée du sommeil d'origine obstructive et ventilation en pression positive continue (VPPC)

Si vous présentez une apnée du sommeil d'origine obstructive, le traitement par VPPC peut vous aider à vous sentir plus alerte, à moins ronfler et, globalement, à améliorer votre bien-être. Prévoyez d'utiliser la VPPC chaque fois que vous dormez. Plus longtemps vous utiliserez un appareil de VPPC pendant votre sommeil, plus il vous sera bénéfique. Ce feuillet présente des conseils et des ressources concernant les problèmes courants liés à l'utilisation de la VPPC, l'entretien de votre appareil et les options de prise en charge des coûts. Vous pouvez toujours vous adresser à votre équipe soignante et à votre fournisseur d'appareils de VPPC pour discuter des problèmes que vous rencontrez.

CONSEILS CONCERNANT LES PROBLÈMES COURANTS LIÉS À L'UTILISATION DE LA VPPC

Que faire en cas de problème d'étanchéité du masque, de marques de pression ou d'irritation de la peau?

- Un masque non étanche signifie qu'il n'est pas bien ajusté et que vous n'obtenez peut-être pas la pression d'air dont vous avez besoin, ce qui peut aussi entraîner une irritation de la peau et rendre les yeux secs.
- Si l'intérieur du masque est humide lorsque vous dormez, essayez d'installer l'appareil de VPPC plus près du sol, c'est-à-dire plus bas que le niveau de votre lit.
- Il se peut que vous deviez ajuster votre harnais ou demander à votre fournisseur d'appareils de VPPC de vous proposer un masque d'une autre taille ou d'un autre type.

Que faire si j'ai le nez sec et bouché, la bouche et les yeux secs?

- Un humidificateur chauffant peut être raccordé à l'appareil de VPPC pour humidifier l'air avant qu'il ne pénètre dans votre masque.
- Si vous continuez d'avoir le nez bouché, votre médecin peut vérifier si cela est dû à une autre affection médicale.
- Vous pouvez également demander à votre pharmacien de vous indiquer les produits pouvant remédier à la sécheresse de la bouche et des yeux.

Que faire en cas de sensation de claustrophobie?

- Il faut parfois du temps et de la pratique pour s'habituer à porter le masque. Si vous vous sentez anxieux ou claustrophobe, vous pouvez faire des exercices de relaxation. Si cette sensation persiste, parlez-en à votre médecin ou à votre fournisseur d'appareils de VPPC.

Que faire si le masque tombe pendant le sommeil?

- Si vous bougez beaucoup pendant votre sommeil, vous pourriez avoir besoin d'un masque intégral.
- Si vous retirez le masque parce que vous vous sentez congestionné, vous devrez peut-être utiliser un humidificateur ou une mentonnière.
- Vous pouvez également régler une alarme pour vérifier si le masque est toujours en place pendant la nuit.

Et si l'appareil est trop bruyant et m'empêche de dormir?

- Assurez-vous que le filtre à air soit propre et désobstrué (voir la page 2 de ce feuillet). Votre fournisseur peut également vérifier que la machine fonctionne correctement.
- Vous pouvez aussi porter des bouchons d'oreille, utiliser un générateur de bruit blanc ou placer la machine plus loin de votre lit.

VOUS TROUVEREZ DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS ICI :

CPAP Machines: Tips for Avoiding 10 Common Problems

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-apnea/in-depth/cpap/art-20044164>



ENTRETIEN DE VOTRE APPAREIL DE VPPC

Il est important de garder votre appareil de VPPC propre et en bon état. Pour savoir comment entretenir votre appareil de VPPC en particulier, lisez les instructions de son mode d'emploi. En cas de problème, vous pouvez demander de l'aide au fournisseur de l'appareil.

Nettoyez votre masque de VPPC tous les jours :

- Lavez-le avec du savon pur et de l'eau chaude. Évitez d'utiliser du savon contenant de l'eau de Javel, du chlore, de l'alcool, des crèmes hydratantes, des parfums ou des agents antibactériens.
- Rincez le masque à l'eau claire ou à l'eau mélangée à du simple vinaigre blanc. La présence de vinaigre dans l'eau de rinçage permet de lutter contre les odeurs et les microbes.
- Ne faites pas sécher le masque en plein soleil.

Nettoyez les tubulures et le harnais toutes les semaines :

- Lavez-les avec du savon pur et de l'eau chaude.
- Séchez-les délicatement avec une serviette, puis laissez-les sécher à l'air libre.
- Vérifiez si les tubulures et le harnais sont usés. Si c'est le cas, il faudra peut-être les remplacer.

Changez le filtre de l'appareil de VPPC :

- Remplacez le filtre de votre appareil de VPPC tous les deux mois, ou selon les besoins.

Entretien de l'humidificateur :

- Videz l'humidificateur avant de déplacer votre appareil de VPPC. Veillez à ce que l'eau ne se déverse pas dans l'appareil.
- Si vous utilisez un humidificateur chauffant :
 - utilisez de l'eau distillée et remplacez-la toutes les nuits;
 - suivez les instructions de nettoyage du mode d'emploi.

IL Y A PLUSIEURS FAÇONS DE PRENDRE EN CHARGE LE COÛT DE VOTRE APPAREIL DE VPPC :

- Votre assurance maladie provinciale/territoriale peut prendre en charge une partie du coût de votre traitement de VPPC, selon votre lieu de résidence.
- Les appareils de VPPC prescrits par un médecin spécialiste du sommeil sont souvent remboursés par les compagnies d'assurance. Votre compagnie d'assurance vous demandera une copie de votre ordonnance si vous faites une demande de remboursement.



RESSOURCES SUR L'APNÉE DU SOMMEIL ET LA VPPC



Association pulmonaire du Canada

<https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/apn%C3%A9e-du-sommeil>

Traitement pour l'apnée du sommeil : <https://www.poumon.ca/traitement-11>

Vivre avec l'apnée du sommeil : <https://www.poumon.ca/vivre-avec-lapn%C3%A9e-du-sommeil>

Clinique Mayo.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20377631>