ResMed

Tirer le meilleur parti de votre traitement CPAP

Confort, entretien et soins connectés

Sommaire

1. Le plus dur devrait être derrière vous 5
2. Suivi de la progression de votre traitement CPAP 7
3. Comment rendre votre traitement plus agréable? 10
   - 3.1 Si l'équipement est trop bruyant 11
   - 3.2 Si le masque CPAP est inconfortable sur votre visage 12
   - 3.3 Si le tuyau ne cesse de se détacher pendant votre sommeil 13
   - 3.4 Si vous avez un rhume ou si le traitement vous congestionne le nez 13
4. Entretien de votre équipement CPAP 15
   - 4.1 Comment nettoyer votre masque 17
   - 4.2 Comment nettoyer votre harnais 18
   - 4.3 Comment nettoyer le tuyau à air 18
   - 4.4 Comment nettoyer votre humidificateur 19
   - 4.5 Quand remplacer votre équipement 20
5. FAQ sur le traitement CPAP 22
6. Des patients témoignent 25

Conclusion 29

Le saviez-vous?

Un simple ajustement de votre traitement peut faire la différence.

Le plus dur devrait être derrière vous

Pour de nombreuses personnes souffrant d'apnée du sommeil, la partie la plus difficile du traitement a lieu au cours des premiers jours et semaines, qui sont très délicats.[1] S'habituer au port d'un masque CPAP pendant la nuit et à la sensation d'air sous pression n'est pas aisé.

Ce mode d'emploi est destiné à ceux d'entre nous qui ont su composer en toute sécurité avec ces problèmes passagers et qui parviennent à suivre notre traitement, du moins la plupart du temps. Si tel est votre cas, la bonne nouvelle est que le plus dur devrait être derrière vous. Vous devriez également vous sentir plus dynamique pendant la journée. Vous devez vous sentir mieux dans votre peau et plus vif, grâce au fait que vos voies aériennes ne sont pas bloquées régulièrement pendant la nuit.

Néanmoins, peut-être n'êtes-vous que partiellement satisfait des résultats, ou peut-être n'avez-vous pas du tout remarqué de différence. Cela peut arriver. Si vous envisagez d'arrêter votre traitement, la personne à qui faire appel doit être votre médecin, qui pourra discuter de la situation avec vous.

Généralement, un simple ajustement de votre traitement peut faire la différence. Découvrez avec nous les différentes façons dont le traitement contre le SAOS peut être rendu plus agréable et connaître davantage de chances de réussir. .

Commençons par une question simple : comment allez-vous ?

Le saviez-vous?

Les mêmes données que vous recevez sur l'application myAir™ sont également envoyées à votre professionnel de santé, qui peut suivre vos performances avec un oeil avisé et intervenir si besoin.

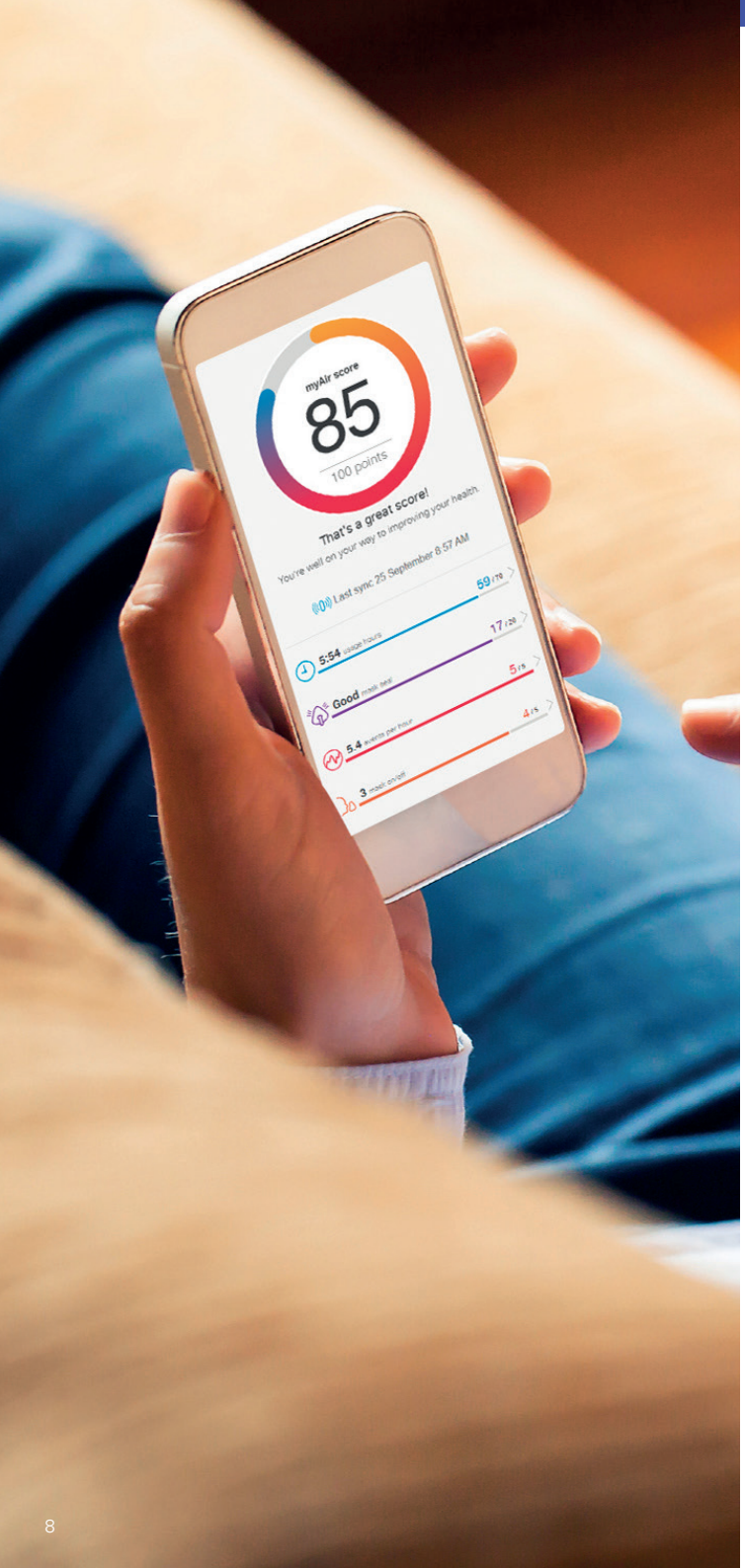
Suivi de la progression de votre traitement CPAP

Vous sentez-vous mieux au réveil le matin ou moins fatigué pendant la journée depuis que vous avez commencé votre traitement contre le SAOS ?

C'est peut-être l'avantage le plus évident d'un traitement CPAP efficace.[2] Nous espérons que vous remarquez les effets positifs. Si c'est le cas, continuez ! Pour rappel, il n'existe aucun remède contre le SAOS, seulement un traitement. Si vous arrêtez d'utiliser votre équipement CPAP, les problèmes de santé et la fatigue reviendront.

Auparavant, la seule façon de savoir si le traitement CPAP fonctionnait était de juger selon vos sentiments, votre humeur et votre niveau de fatigue. Depuis peu, cependant, la technologie est en mesure de quantifier vos résultats et de chiffrer vos performances de sommeil. Désormais, les outils numériques et la connectivité vous permettent de suivre vos progrès au jour le jour et sur le long terme.

Les derniers appareils CPAP conçus suivent vos données pendant que vous dormez. Par exemple, ils peuvent compter le nombre d'apnées que vous faites, la qualité de l'étanchéité de votre masque et la durée pendant laquelle vous avez utilisé votre appareil CPAP pendant la nuit. Ils peuvent vous donner un score journalier (ou plutôt nocturne).



Qu'est-ce qui est inclus dans l'application de coaching myAir?

Le traitement en bref

Chaque matin, des statistiques simples sur le tableau de bord de votre application myAir vous indiquent comment s'est déroulé votre traitement contre l'apnée du sommeil la nuit précédente. Vous pouvez suivre l'évolution au cours des deux semaines précédentes et même télécharger votre rapport de traitement.

Accompagnement et encouragement

Vous recevrez des e-mails d'accompagnement personnalisés pour vous aider à rendre le traitement plus agréable, des messages de félicitations lorsque vous franchissez des étapes importantes du traitement et des encouragements réguliers pour continuer votre bon travail !

Outils pédagogiques

La bibliothèque de sommeil de l'application myAir contient des instructions pratiques, des vidéos et d'autres supports pour vous aider dans votre parcours de traitement de l'apnée du sommeil. Elle offre des informations personnalisées en fonction de votre appareil d'apnée du sommeil et du type de masque.

Comment rendre votre traitement plus agréable ?

Si vous envisagez d'arrêter le traitement parce que vous le trouvez gênant ou désagréable, réfléchissez-y à deux fois : il existe de nombreuses façons de rendre le traitement plus agréable et convivial.

Vous devez toujours consulter votre professionnel de santé si vous souhaitez changer votre appareil, les paramètres de pression d'air, votre masque ou tout autre composant de votre équipement CPAP. **Les points suivants couvrent certains des problèmes les plus courants rencontrés par les patients souffrant d'apnée du sommeil, ainsi que certaines solutions éventuelles dont vous pouvez discuter avec votre professionnel de santé**.

Si l'équipement est trop bruyant...

Parfois, le traitement CPAP peut générer un peu de bruit, qui est dû soit à l'appareil lui-même, soit à l'orifice de ventilation du masque lorsque vous respirez de l'air à travers celui-ci. Encore une fois, comme la technologie disponible est de plus en plus avancée, ce problème peut être mieux résolu.

Pour l'orifice de ventilation, il existe également des solutions récemment développées, notamment des modèles éprouvés qui maintiennent le son de l'air respiré à 21 décibels. Aussi silencieux qu'un murmure, littéralement !

Le saviez-vous?

Les masques minimalistes vous offrent un large champ de vision et constituent une bonne option si vous êtes gêné par votre masque ou s'il vous rend claustrophobe.

Si le masque CPAP est inconfortable sur votre visage…

Les bulles de nombreux masques sont en silicone et si vous avez la peau sensible, **vous pourriez, au réveil, constater des marques rouges sur l'arête de votre nez**. Les supports de tête peuvent également laisser des marques similaires sur le front. Ces marques ne sont que temporaires, mais elles peuvent néanmoins représenter un inconvénient. Si cela se produit, des solutions existent. **Vous pouvez remplacer les bulles en silicone par des modèles plus doux en mousse à mémoire de forme**, un matériau respirant qui est non seulement plus léger sur la peau, mais aussi moins susceptible de provoquer des marques rouges sur la peau.

Vous pouvez également vous renseigner sur la gamme des différents masques proposés. **Certains ne couvrent pas du tout le front ou l'arête du nez**, car ils reposent sous le nez ou rentrent dans vos narines. Ces masques plus minimalistes réduisent la zone de contact entre le visage et le masque, évitant ainsi toute irritation sur le front ou l'arête du nez et prévenant les marques rouges au niveau de ces zones.

…ou sur le visage de votre partenaire

Dans le cas de certains masques, l'air provenant de l'équipement lorsque vous expirez peut être soufflé directement sur le visage de votre partenaire ou faire du bruit lorsqu'il est expiré. Pour y remédier, **il existe des orifices de ventilation** qui redistribuent le flux d'air ainsi que des orifices de ventilation en maille tissée qui réduisent le bruit à un niveau aussi bas que celui d'un murmure.

Si le tuyau ne cesse de se détacher pendant votre sommeil…

Il peut arriver, surtout si vous êtes un dormeur actif qui se retourne et gesticule beaucoup lorsqu'il dort, que le tuyau transportant l'air sous pression de votre appareil CPAP vers votre masque s'enlève pendant la nuit. Peut-être qu'une main, un bras ou un oreiller l'a détaché. Encore une fois, vous pouvez trouver de l'aide à ce sujet parmi les nombreux modèles de masque qui existent. Sur certains modèles, le raccord du tuyau se trouve sur la partie supérieure de la tête, tandis que sur d'autres, il se trouve à l'avant du masque. **Les modèles à connection haute (« tube up »), dotés d'un tuyau fixé au sommet de la tête**, permettent une plus grande liberté de mouvement pendant votre sommeil et le tuyau est alors moins susceptible de se détacher. Selon que vous dormiez sur le ventre, sur le dos ou sur le côté, vous devriez trouver un masque qui permet au tuyau de rester attaché aussi longtemps que possible pendant votre traitement.

Si vous avez un rhume ou si le traitement vous congestionne le nez…

De temps en temps, vous pourriez constater que vous avez le nez ou les sinus bouchés pendant votre traitement. **Une solution possible simple consiste à utiliser un humidificateur**. Un appareil CPAP standard envoie de l'air froid dans le nez, la bouche (ou les deux) lorsqu'il est allumé. Un humidificateur transforme cet air froid en air chaud, ce qui peut réduire les risques d'avoir le nez congestionné et procurer une sensation plus agréable. Un humidificateur est également utile si vous avez un rhume ou le nez congestionné.[3]

Le saviez-vous?

Un équipement non nettoyé représente un danger pour les performances de votre traitement CPAP.

Entretien de votre équipement CPAP

Votre équipement CPAP est plus susceptible d'être efficace s'il est maintenu en bon état. Ce n'est pas un matériel qui nécessite beaucoup d'entretien, seulement un petit effort régulier pour maintenir ses performances. Veuillez vous référer au mode d'emploi pour des conseils spécifiques sur l'entretien de votre équipement.

En général, nous recommandons la routine de nettoyage suivante :

24

Tous les jours : éléments du masque et orifice de ventilation du masque

7

Toutes les semaines : harnais, tuyau à air et réservoir de l'humidificateur

Un équipement non nettoyé représente un danger pour les performances de votre traitement CPAP et pose un problème d'hygiène. Le sébum produit par la peau peut provoquer une accumulation de résidus, ce qui peut affecter l'ajustement de votre masque ou provoquer une fuite, lorsque l'air sous pression s'échappe du masque et du tuyau. Par conséquent, la pression d'air risque de ne pas être à un niveau efficace. Dans ce cas, vous ne ressentirez pas les bienfaits du traitement CPAP et les symptômes comme la somnolence diurne, les ronflements ou les maux de tête, peuvent réapparaître. Vous n'avez besoin d'aucun produit spécifique pour maintenir votre équipement en bon état (**de l'eau et du savon liquide non parfumé suffisent**). De plus, les **lingettes pour masques CPAP peuvent être utiles** en vacances ou simplement pour gagner du temps.

Si vous souhaitez avoir des instructions de nettoyage étape par étape pour vous aider à obtenir une expérience de traitement plus agréable, lisez la suite.

Comment nettoyer votre masque

1. Démonter le masque (voir le mode d'emploi pour obtenir de l'aide à ce sujet). Si un masque à coussins narinaires est utilisé, retirer les coussins du cadre.
2. À l'exception des gaines souples et du harnais, laver toutes les parties de votre masque à l'eau tiède (30 °C) avec un liquide vaisselle doux. Il faut essayer de retirer le sébum du coussin du masque, **à moins que vous ayez un coussin en mousse à mémoire de forme, qui ne doit jamais être complètement immergé dans l'eau, mais plutôt être nettoyé régulièrement avec un chiffon**.
3. Avec une brosse à poils souples, nettoyer délicatement l'orifice de ventilation du masque et toutes les pièces rotatives qui ont besoin d'être nettoyées, notamment les pièces mobiles du coude.
4. Inspecter soigneusement toutes les parties du masque. Si quelque chose ne semble pas propre ou si vous constatez encore une accumulation de sébum, laver à nouveau en utilisant la méthode ci-dessus.
5. Enfin, bien rincer le tout à l'eau potable et laisser sécher à l'abri de la lumière directe du soleil.

Comment nettoyer votre harnais

1. Les harnais doivent être lavés à la main avec un détergent liquide doux.
2. Bien rincer, enlever l'excès d'eau et laisser sécher à l'air libre à l'abri de la lumière directe du soleil.

Comment nettoyer le tuyau à air

Nous vous recommandons de retirer le tuyau à air tous les jours et de le suspendre dans un endroit propre et sec. **Éviter les endroits exposés à la lumière directe du soleil, car cela peut provoquer une fissure du tuyau**. Vous devez nettoyer votre tuyau à air une fois par semaine comme suit :

1. Retirer le tuyau de l'appareil CPAP.
2. Le laver à l'eau tiède avec un produit de vaisselle doux.
3. Bien le rincer et le suspendre pour qu'il sèche dans un environnement propre, à l'abri de la lumière directe du soleil.

Comment nettoyer votre humidificateur

1. Tous les jours : Vider le bac de l'humidificateur et l'essuyer soigneusement avec un chiffon jetable propre. Le laisser sécher à l'abri de la lumière directe du soleil.
2. Toutes les semaines, vous devriez :
   - le laver à l'eau tiède, à l'aide d'un détergent doux ;
   - le rincer abondamment avec de l'eau ;
   - le faire sécher à l'abri de la lumière directe du soleil.

Vous n'avez pas beaucoup de temps ? **Le couvercle du réservoir, la base et la plaque peuvent être nettoyés au lave-vaisselle** au programme *délicat ou verres* (à l'étage du dessus uniquement). Ces éléments ne doivent pas être lavés à des températures supérieures à 55 °C.

Si vous constatez la présence de résidus blancs sur l'un des composants de l'appareil, ils peuvent être nettoyés à l'aide d'une solution de 1 volume de vinaigre ménager pour 10 volumes d'eau.

Quand remplacer votre équipement

Chaque fois que vous nettoyez l'un des composants de votre équipement de traitement CPAP, il est recommandé de l'inspecter pour déceler toute trace d'usure. La fréquence à laquelle vous remplacez les appareils, masques ou autres produits dépendra de la fréquence à laquelle vous les utilisez ou les nettoyez ainsi que du produit en question. Le mode d'emploi du produit vous fournira les informations dont vous avez besoin à cet égard.

Les avantages à remplacer les produits pour le traitement CPAP sont les suivants :

Une augmentation du temps passé à dormir[4]

Un sommeil de meilleure qualité et un regard sur la vie plus positif[5]

La possibilité de rester sur la bonne voie concernant votre traitement[4]

Les masques CPAP sont conçus pour être utilisés nuit après nuit, mais, tout comme une brosse à dents, ils devront être remplacés. **Les signes courants qui indiquent qu'il est temps de remplacer votre masque sont les suivants** :

- **Votre traitement ne semble pas être aussi efficace** qu'auparavant ; les symptômes du SAOS dont vous souffrez semblent réapparaître.
- **Vous vous retrouvez à devoir resserrer les sangles du harnais très fréquemment** ou à les serrer plus que vous ne le feriez habituellement.
- **Votre masque est rigide, lâche ou s'ajuste moins bien à la forme de votre visage** par rapport à la première fois où vous l'avez utilisé.
- **La bulle du masque semble trouble**, n'est plus transparente ou est glissante, même après avoir été nettoyée et séchée. En outre, un équipement sale finira par générer une odeur désagréable.
- **Vous remarquez des signes évidents d'usure** tels que des fissures ou des ruptures dans le cadre.

Les programmes de remplacement des masques sont propres à chaque patient et à chaque produit, mais si vous avez constaté l'un des signes ci-dessus, contactez votre professionnel de santé pour voir ce qui pourrait vous être proposé.

Quelle que soit la raison pour laquelle vous remplacez les composants de votre appareil CPAP, assurez-vous de rechercher les options disponibles pour vous orienter vers le choix approprié et discutez avec le professionnel de santé qui vérifiera, parmi d'autres critères, la compatibilité avec votre appareil.

Questions fréquemment posées sur le traitement CPAP

Si j'arrête d'utiliser mon appareil CPAP, mes symptômes réapparaîtront-ils ?

Il n'existe pas de remède connu contre le SAOS, donc votre traitement CPAP traite votre apnée du sommeil, mais ne la guérit pas. Cela signifie que si vous arrêtez d'utiliser votre appareil CPAP pendant la nuit, vos voies aériennes risquent de s'obstruer et vos symptômes liés au SAOS, comme les maux de tête matinaux ou la somnolence diurne, réapparaîtront très certainement.

Si j'ai un rhume, dois-je arrêter le traitement CPAP ?

Si vous arrêtez d'utiliser votre appareil CPAP la nuit, vos symptômes liés au SAOS sont susceptibles de réapparaître. Vous pourriez vous sentir épuisé si vous avez un rhume et l'absence de traitement pourrait augmenter cette fatigue.

Si vous utilisez un masque nasal et que votre nez est congestionné, consultez votre professionnel de santé qui pourra ajuster les paramètres de l'appareil. **Les humidificateurs chauffants peuvent également être utiles pour réduire la congestion**.[3] Certains appareils CPAP sont livrés avec un humidificateur intégré, tandis que d'autres peuvent être achetés séparément ou offrent une humidification sans eau.

Le nez congestionné ou sec peut également être causé par une fuite du masque due à un équipement mal ajusté. Vous devrez peut-être ajuster votre harnais, nettoyer votre équipement ou essayer un autre masque.

Je constate que je me sens balloné après avoir utilisé mon appareil CPAP. Est-ce normal ?

Parfois, les utilisateurs du traitement CPAP peuvent ressentir de l'inconfort et des ballonnements qui pourraient être dus à l'aérophagie, un problème de santé qui indique la présence d'air dans le ventre (estomac). Si vous craignez d'en souffrir, vous devez consulter votre professionnel de santé au sujet des traitements possibles.

Puis-je emporter mon appareil CPAP en vacances ?

Oui! Les appareils ResMed peuvent fonctionner sur diverses sources d'alimentation et peuvent donc être emportés à l'étranger. N'oubliez pas de prendre le bon adaptateur pour le pays dans lequel vous voyagez afin de pouvoir brancher l'appareil à unesource d'alimentation. Pour obtenir de plus amples informations, consultez le mode d'emploi de votre appareil et scannez le code QR ci-dessous.

Schon gewusst?

Vous pouvez télécharger notre livre électronique dédié au voyage avec votre traitement ici :

Des patients témoignent

Ces témoignages sont des comptes rendus authentiques et documentés de la réponse des personnes individuelles au traitement.

Les résultats peuvent varier, et la réponse au traitement de cette personne ne fournit aucune indication, assurance ou garantie que d'autres personnes auront la même expérience ou une expérience similaire. Parlez-en à votre professionnel de santé pour obtenir de plus amples informations.

« L'hôpital a décidé de me prescrire le nouvel appareil, qui est connecté à l'application de coaching myAir de ResMed et cela a fait toute la différence. L'application vous dira combien d'heures vous avez passé à dormir, combien de fois vous avez mis ou retiré le masque, combien d'épisodes vous avez eus et à quel point l'étanchéité de votre masque est bonne. De plus, vous pouvez garder une trace de toutes ces données. C'est simple à mettre en place et le tour est joué ! Vraiment pas compliqué. »

« **Maintenant, j'ai un aperçu de ce qui m'arrive réellement au cours d'une nuit**. Je n'ai pas les mots pour dire à quel point c'est incroyable, c'est tellement génial. Je sais désormais quoi faire. **Je sais que la nuit dernière, l'étanchéité de mon masque n'était pas parfaite. J'ai remarqué que je n'avais pas très bien dormi, donc ce soir, je dois simplement l'ajuster. Si vous avez des problèmes, l'application donne des astuces**. »

Andy

« **J'ai souffert d'apnée du sommeil mixte sévère, obstructive et centrale**. Le personnel médical pensait d'abord que c'était l'obstruction qui était le problème, alors on m'a donné un appareil CPAP et on m'a également parlé de l'application myAir de ResMed. L'application a montré que mon état empirait avec le temps.

Ce n'était pas tant l'apnée obstructive du sommeil qui posait problème, mais plutôt l'apnée centrale. J'ai donc dû à nouveau être surveillé à distance tous les jours pendant trois mois.

Et en fait, j'ai appelé le service au bout de deux jours et j'ai dit : "Je ne sais pas ce que vous observez, mais c'est incroyable !".

Sans le bon traitement, je me réveillerais certainement. **Mais avec l'application connectée myAir, je peux voir tous les jours sur mon téléphone portable** combien d'heures j'ai dormi par nuit, combien de fois en moyenne j'ai arrêté de respirer - c'est tout simplement génial! Je ne remercierai jamais assez! Je le dis: maintenant, je suis actif toute la journée! Me lever à six heures, travailler toute la journée, et à onze heures du soir je suis toujours éveillé! De toute ma vie ça ne m'était encore jamais arrivé! »

Paul

« Mon application de coaching connectée me donne quotidiennement les informations que je souhaite connaître, afin de pouvoir ajuster les paramètres en conséquence. Il suffit de se connecter et si quelque chose n'est pas clair, on peut aller regarder des vidéos, qui vous indiquent exactement quoi faire. Elles sont très claires et concises. Elles vous fournissent des informations correctes, donc c'est facile, vraiment. J'ai emporté mon appareil à l'étranger, et j'ai pu accéder à l'application de coaching et continuer à l'utiliser exactement comme je le fais à la maison. Pouvoir avoir accès à l'application de coaching, qui indique mes apnées, l'étanchéité de mon masque, c'est génial, parce que je reste toujours en contact avec mon appareil. »

Rose

Conclusion

L'apnée du sommeil peut constituer un véritable obstacle entre vous et votre sommeil, vos objectifs et votre santé globale, mais, en utilisant régulièrement votre appareil CPAP, vous pouvez observer de bons résultats.[6]

Donnez-vous les meilleures chances de réaliser ce que vous souhaitez le plus dans la vie. Qu'il s'agisse d'une promotion au travail, d'un mode de vie plus sain ou de temps de qualité pour profiter des amis et de la famille, commencez simplement par une bonne nuit de sommeil.

Références

1 Allen KY et al. The Clinician's Guide to CPAP Adherence. American Association for Respiratory Care, 2009.

2 Wimms, A.J., et al., Continuous positive airway pressure versus standard care for the treatment of people with mild obstructive sleep apnoea (MERGE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet Respir Med, 2019.

3 Richards, G.N., et al., Mouth leak with nasal continuous positive airway pressure increases nasal airway resistance. Am J Respir Crit Care Med, 1996. 154(1): S. 182-6.

4 Benjafield, A.V., et al., Positive Airway Pressure Therapy Adherence with Mask Resupply: A Propensity-Matched Analysis. J Clin Med, 2021. 10(4).

5 Etude clinique ResMed externe avec 400 patients CPAP, effectuée entre le 16/10/2017 et le 27/10/2017, données sur fichiers; ID C278965.

6 Sutherland, Kate, et al. 'From CPAP to Tailored Therapy for Obstructive Sleep Apnoea'. Multidisciplinary Respiratory Medicine, 2018. 44

ResMed

Le saviez-vous?

Vous pouvez télécharger notre gamme complète de livres électroniques pour patients ici

ResMed.com

Veuillez consulter les guides utilisateur pour obtenir des informations importantes sur les avertissements et précautions à prendre en compte avant et pendant l'utilisation des produits.

Contact: ResMed Schweiz GmbH, Viaduktstrasse 40, 4051 Bâle, Suisse.
Veuillez consulter le site www.resmed.com pour obtenir les coordonnées d'autres bureaux ResMed dans le monde. © 2023 ResMed. 10113301/2 2023-04