

Le suivi de votre traitement

Tout au long de votre traitement, vous allez bénéficier d'un suivi personnalisé au centre de médecine du sommeil Cenas. Un rendez-vous avec un médecin spécialiste du sommeil (ou pneumologue) sera planifié pour vous communiquer votre diagnostic et vous expliquer votre traitement.

Les étapes de votre suivi :

-  **1^{er} rendez-vous**
Avec l'infirmier.ère/technicien.ne CPAP, d'une durée de 45 mn à 1h, pour la mise en route du traitement. Toutes les instructions techniques et thérapeutiques pour commencer au mieux votre traitement vous seront transmises.
-  **2^{ème} rendez-vous**
En moyenne 15 jours après le premier rendez-vous, pour analyser vos premières nuits avec votre CPAP. Vous disposez d'un accompagnement personnalisé afin d'intégrer au mieux votre traitement dans votre vie quotidienne (réponses à vos questions, gestion des effets indésirables, adaptation des réglages de la CPAP et du masque si besoin). D'autres rendez-vous pourront vous être proposés en fonction de votre adaptation jusqu'à parvenir à une utilisation optimale.
-  **Bilan médical**
Après 4 mois, à la fin de votre adaptation au traitement, un rendez-vous avec le médecin sera programmé afin d'effectuer un bilan médical. Une oxymétrie nocturne pourra alors être réalisée.
-  **Contrôle semestriel**
Un contrôle avec l'infirmier.ère/technicien.ne CPAP peut être programmé afin de contrôler l'adhésion au traitement et répondre à vos interrogations.
-  **Contrôle annuel**
Un contrôle de 45 mn à 1h est prévu chaque année afin d'effectuer un bilan des bénéfices du traitement, une lecture des données de votre appareil et le renouvellement de vos consommables (masque, tuyau, filtres et, si besoin, humidificateur). Un bilan du traitement sera réalisé ainsi que le renouvellement de la prescription médicale par votre médecin référent CPAP (obligatoire pour le remboursement par votre assurance-maladie de base).

Bulle

Centre du sommeil

Gruyère Centre
Rue du Château-d'en-Bas 2B
1630 Bulle
+41 026 555 02 10
bulle@cenas.ch

Chêne-Bourg

Centre du sommeil

Tour Opale
Chemin de la Gravière 3
1225 Chêne-Bourg
+41 022 307 10 95
info@cenas.ch

Suivez Cenas sur les réseaux sociaux



centrecenas



cenasmedsommeil



cenascentredusommeil



cenas centre du sommeil

Mon traitement

par CPAP



Les apnées du sommeil

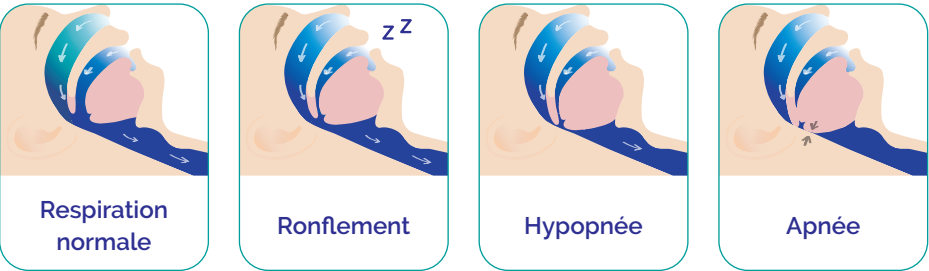
Comprendre les apnées du sommeil

Intervenant à de nombreuses reprises durant la nuit, les apnées du sommeil dégradent fortement la qualité du sommeil ainsi que son effet récupérateur.

Ces arrêts respiratoires entraînent également des « micro-éveils », des chutes du taux d'oxygène dans le sang et des variations importantes de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.

Le partenaire joue un rôle important dans la détection des apnées en étant le premier témoin de la gêne vécue par le patient pendant son sommeil. En effet, à leur réveil, ces derniers n'ont bien souvent aucun souvenir d'avoir subi des arrêts respiratoires.

Certains facteurs peuvent amplifier ce phénomène tels que : l'âge, une surcharge pondérale, une anomalie anatomique ou encore la consommation excessive d'alcool.



Apprendre à reconnaître les symptômes*

Durant la nuit :

- Ronflements (très sonores)
- Pausés respiratoires
- Sécheresse buccale
- Transpiration excessive
- Envie fréquente d'uriner
- Palpitations
- Sensation de suffocation

Au réveil :

- Maux de tête
- Sensation de sommeil non récupérateur

La journée :

- Fatigue
- Somnolence
- Baisse d'attention
- Perte de motivation
- Tristesse

**il se peut que certains symptômes ne soient pas présents.*

Le traitement CPAP

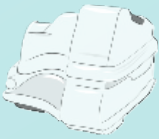
L'appareil CPAP

La CPAP (Continous Positive Airway Pressure) ou Pression Positive Continue en français) est un appareil qui délivre un flux d'air ambiant de manière continue. Elle permet d'éviter le rétrécissement et l'affaissement des tissus mous des voies aériennes durant votre sommeil grâce à une légère pression au travers d'un masque.

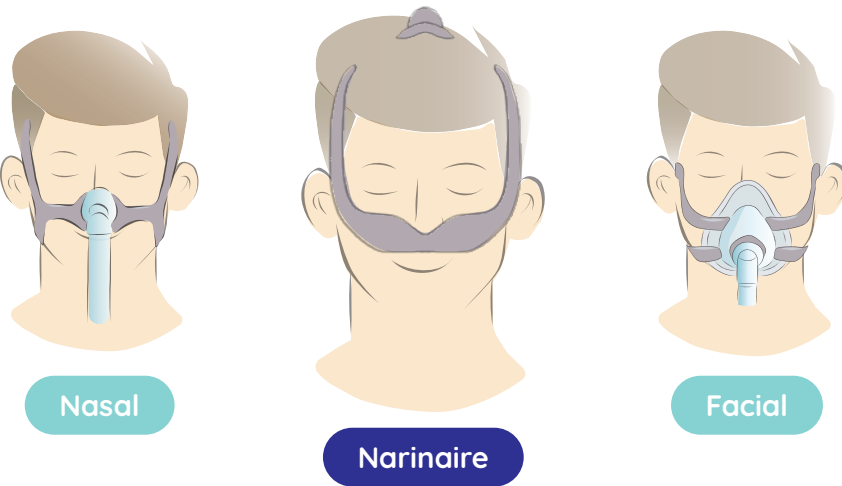


L'humidificateur

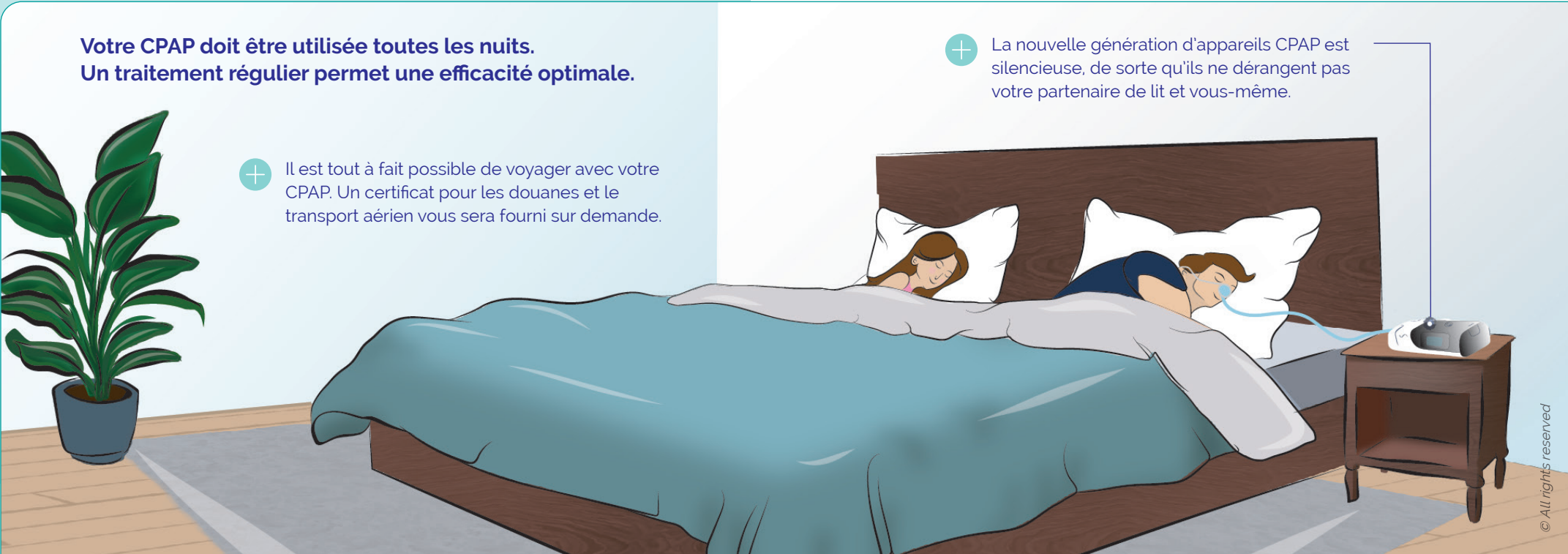
Un humidificateur peut être annexé à l'appareil CPAP en cas de sécheresse naso-buccale, de rhinite allergique ou de sinusite chronique. Il est doté d'un réservoir à eau afin de chauffer et d'humidifier l'air que vous respirez. Il est important de vider le réservoir chaque jour et de changer l'eau quotidiennement afin de prévenir la prolifération de bactéries dans votre appareil.



Quels sont les différents types de masques ?



Le choix de votre masque s'effectuera avec votre infirmier.ère CPAP lors de vos consultations. Le modèle sera choisi en fonction de votre morphologie, de votre confort et de son efficacité.



Votre CPAP doit être utilisée toutes les nuits.
Un traitement régulier permet une efficacité optimale.

Il est tout à fait possible de voyager avec votre CPAP. Un certificat pour les douanes et le transport aérien vous sera fourni sur demande.

La nouvelle génération d'appareils CPAP est silencieuse, de sorte qu'ils ne dérangent pas votre partenaire de lit et vous-même.