

## Suivi et entretien de la CPAP

### Filtre :

Une fois par semaine, nettoyage soigneux à l'eau chaude. Séchage à l'air libre.

### Tuyau :

Une fois par semaine, nettoyage à l'eau chaude savonneuse, rinçage à l'eau claire. Séchage à l'air libre suspendu verticalement.

### Masque :

Harnais : une fois par semaine, lavage à la main avec eau chaude et savon ou en machine à 30°, séchage à l'air libre.

Silicone : une fois par jour, nettoyage à l'eau tempérée et savon (idéalement le même que celui que vous utilisez pour vous laver, rinçage à l'eau claire, séchage à l'air libre).

### Humidificateur :

Une fois par jour, remplacement de l'eau distillée/déminéralisée utilisée afin de limiter l'apparition de calcaire sur la surface métallique.

Une fois par semaine, détartrage du réservoir. Le remplir d'une solution composée d'1/3 de vinaigre blanc et 2/3 d'eau et trempage pendant 30 minutes afin de limiter l'apparition de calcaire et de moisissure, ensuite rincer celui-ci à l'eau claire.

Dans tous les cas :

**NE PAS** utiliser de savon antibactérien ou hydratant.

**NE PAS** utiliser de produits caustiques.

**NE PAS** laisser tremper le matériel.

**BIEN RINCER.**

## Petit rappel

- S'adapter à la CPAP demande du temps et de l'énergie, cette adaptation peut prendre de 2 à 6 mois
- Il est important d'utiliser l'appareil de traitement TOUS les jours même si cela semble difficile au départ.
- Si vous avez des difficultés à garder le masque au début, persévérer et augmenter graduellement le temps d'utilisation, jusqu'à pouvoir l'utiliser toute la nuit.
- Ne cessez pas votre traitement sans en avoir parlé à votre médecin.
- Mentionnez toujours votre CPAP dans la liste de vos médicaments
- Apportez toujours votre matériel si vous êtes hospitalisé ou lors de vos déplacements (professionnels ou autres).
- Les données collectées lors du contrôle annuel seront communiquées à votre mutualité afin de prolonger votre convention.
- Vous n'êtes pas seul, nous sommes à votre écoute !

### CONSULTATION CPAP GHdC

Rue Marguerite Depasse 6  
6060 Gilly  
3<sup>e</sup> étage Bloc G  
(Accès via entrée des urgences)  
Consultation ouverte  
de Lundi au Vendredi  
de 08h à 16h

**Uniquement sur rendez-vous**



## Guide pratique pour débuter avec son traitement CPAP



Secrétariat CPAP : **071 10 52 94**

## Qu'est-ce qu'une CPAP ?

La CPAP est un appareil de ventilation par pression positive continue utilisée dans le traitement du syndrome d'apnées-hypopnées du sommeil.

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

C'est un ensemble de symptômes liés à des arrêts ou des diminutions du flux respiratoire, anormalement élevés durant le sommeil.

## Quelles en sont les causes ?

La cause principale de ce syndrome est un relâchement des tissus de la gorge qui obstrue partiellement ou totalement le pharynx.

Son importance est influencée par certains facteurs de risque :

Surpoids, obstruction nasale ou O.R.L., problème stomatologique, consommation de tabac, alcool, drogue, somnifères, antidouleurs morphiniques...

## Quels sont les risques liés à ce syndrome ?

- Hypertension, troubles du rythme cardiaque, insuffisance coronarienne, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral.
- Diabète de type II, obésité.
- Dépression, trouble de la libido, de l'humeur...
- Risque de cancer, maladie d'Alzheimer.
- Risque d'accident domestique, du travail, de la route\* par défaut de vigilance !

\* Le patient souffrant d'un syndrome d'apnées-hypopnées du sommeil est légalement inapte à la conduite !

Le patient pourra être reconnu apte à la conduite un mois après l'introduction d'un traitement EFFICACE.

A.R. 21/07/2016

## Devrais-je garder ma CPAP toute la vie ?

Oui, la CPAP permet de maintenir les voies respiratoires libres durant la nuit, elle ne guérit pas l'origine de la maladie.

Un suivi annuel est prévu afin de vérifier votre utilisation, les effets bénéfiques liés au traitement ainsi que l'état du matériel (masque, filtre, tuyau...).

Le médecin pourra envisager d'arrêter le traitement si les facteurs de risques sont corrigés (perte de poids, arrêt de la consommation d'alcool ou de tabac, correction chirurgicale au niveau O.R.L. ou stomatologique...).

## Combien de temps dois-je garder mon appareil la nuit ?

La CPAP doit être utilisée à chaque fois que vous dormez. Une utilisation minimale de 4 heures par jour est imposée par l'INAMI afin de pouvoir bénéficier d'un remboursement du traitement par votre mutuelle.

## Dois-je mettre la CPAP pour la sieste ?

Oui, même pour une courte sieste de 20 à 30 minutes, il est conseillé de mettre son appareil.

## J'ai l'impression que mon masque ne me convient pas, peut-on le remplacer ?

Un masque adapté et confortable garantit l'efficacité du traitement mais parfois un changement de matériel s'impose.

Ce qui va définir le type de masque à utiliser, c'est la possibilité de dormir la bouche fermée ou non.

Nous chercherons avec vous le modèle le plus adéquat pour garantir un traitement de qualité.

## J'ai des difficultés à tolérer le masque ou la pression d'air, que faire ?

Certains soucis O.R.L. peuvent rendre l'utilisation de la CPAP contraignante ou difficile, un suivi auprès de votre spécialiste sera à envisager.

Il existe de rares cas d'allergie aux silicones utilisés. Dans ce cas, un bilan sera effectué auprès d'un allergologue.

Dans tous les cas, nous sommes à votre écoute. Une consultation avec le pneumologue ou le somnologue qui s'occupe de vous pourra être envisagée si le technicien le juge nécessaire.

## J'ai la bouche sèche, le nez sec, que puis-je faire ?

Pensez à boire suffisamment afin de garder les muqueuses bien hydratées !

Il est possible d'ajouter à votre CPAP un humidificateur qui diminuera cette sensation de sécheresse.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous à notre consultation.

## Il me semble que la pression est moins forte qu'au départ, est-ce normal ?

Après une période d'adaptation, il est normal de moins sentir cette pression car notre corps s'y habitue. La CPAP développe une pression fixe qui ne fluctue pas (sauf dans certains cas déterminés par le médecin).

## Je pars à l'étranger, est-ce que je dois prendre ma CPAP ?

Où que vous dormiez, il est impératif d'utiliser votre CPAP, que ce soit pour vos vacances, voyage d'affaire...

L'appareillage est conçu pour pouvoir être utilisé à différents voltages, il existe aussi des accessoires qui permettent de l'utiliser en camping et même en tente (batterie externe, câble 12V, chargeur solaire ...) NON FOURNIS PAR LA CONVENTION.

En cas de voyage en avion, n'hésitez pas à nous demander une attestation médicale qui vous permettra de prendre votre CPAP en bagage cabine. Pensez à vous informer auprès de votre compagnie aérienne.