Faites-vous de l’apnée du sommeil ?

Souffrir d’apnée du sommeil se manifeste par des pauses respiratoires involontaires ou des diminutions du débit respiratoire. Cela peut durer quelques secondes voire quelques minutes et se répéter des centaines de fois tout au long du sommeil. Il existe différentes solutions pour traiter le syndrome dont par exemple un appareil de ventilation par pression continue : la PPC. Il se compose d’un masque à poser sur le visage avec un tuyau relié à une machine qui permet de générer de la pression. Dans le cadre de l’étude sur l’apnée du sommeil, le Diabète LAB avait réalisé 17 entretiens individuels. Parmi ces personnes 15 font de l’apnée du sommeil et utilisent une PPC, 5 sont diabétiques puis 2 sont conjointes de ces patients. Parmi les principaux résultats de l’étude se dégagent plusieurs observations.

Se rendre compte des signes d’alerte et aller consulter

Les proches peuvent jouer un rôle important dans le diagnostic. En effet ce sont souvent eux qui vont se rendre compte d’éventuels forts ronflements la nuit, de la fatigue de leur proche le matin et tout au long de la journée. Parler de ces signes d’alerte peut inciter à aller consulter un médecin par précaution.

S’équiper d’une machine PPC afin de mieux respirer

Dès lors que le diagnostic est posé, les personnes enquêtées racontent la rapidité avec laquelle l’installation de la PPC s’est faite. Le spécialiste du sommeil met en relation le patient avec un technicien du prestataire. Celui-ci vient ensuite au domicile pour installer la machine, mais aussi pour expliquer comment l’utiliser et même donner des conseils pour améliorer le confort d’utilisation de la PPC. Ce qui a été vécu comme une véritable aide par les patients interrogés.

Pour garder une régularité avec la PPC, se faire aider par un coach

Il peut en effet être difficile de porter toutes les nuits et plusieurs heures, le masque de la PPC. C’est pourquoi quelques prestataires responsables de la mise à disposition de d’apporter la PPC au domicile des patients proposent un service de coaching gratuit, non obligatoire et qu’on peut interrompre à tout moment. Il a pour rôle d’encourager les patients à maintenir une régularité dans le port du masque via des échanges téléphoniques.

Le Mémo du Diabète LAB vous donne tous les repères pour savoir si vous faites de l’apnée du sommeil : Mémo – Apnée du sommeil

Les 3 articles issus de l’étude du Diabète LAB :

Résultats de l’étude sur le syndrome de l’apnée du sommeil

Petit ou grand ronfleur ? Focus sur l’apnée du sommeil

Besoin d’un coach du sommeil ?

Crédit photo : © Adobe Stock