

CONFIDENTIEL

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

À REMETTRE À VOTRE
MÉDECIN TRAITANT

Pour mon matériel médical,
j'ai choisi mon pharmacien :

**APNÉE DU SOMMEIL,
6 SYMPTÔMES QUI PEUVENT
VOUS ALERTER**

AU COURS DE LA NUIT :

- Des ronflements bruyants persistants ou/et pause respiratoire
- Des troubles de la libido
- Un besoin d'uriner plus d'une fois au cours de la nuit (nycturie)

DANS LA JOURNÉE :

- Une vigilance réduite
- Des maux de tête
- Une hypertension artérielle

POUR VOTRE MATÉRIEL MÉDICAL
ET PRESTATION DE SANTÉ À DOMICILE

6 BONNES RAISONS DE CHOISIR VOTRE PHARMACIEN



UN CONSEIL PERSONNALISÉ

Votre pharmacien vous connaît,
et ça change tout !



LE CHOIX DES EXPERTS

Une sélection parmi les meilleurs
fabricants du marché dans leur
spécialité.



TEST ET ESSAI À DOMICILE

Sur simple demande, testez un
produit* en situation réelle.



INSTALLATION À DOMICILE*

Bénéficiez des conseils
d'un professionnel.



LA GARANTIE DU MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ, PRIX ET SERVICE



BIEN ENTOURÉ

votre pharmacien s'est entouré
d'une équipe pluridisciplinaire de
proximité.

Un accompagnement confié
au prestataire de santé
à domicile (Hand-Pharm)

*Offre limitée à une sélection de produits.

création : Linea COMMUNICATION

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

MON PHARMACIEN CONSEIL

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

**VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE
FAITES
LE TEST !**

APNÉE & TROUBLES DU SOMMEIL

Et si on
en parlait ?

Ref: 30053
Dépliant & Test Apnée du sommeil MMP.FR / Lot de 25



3 700918 601623

TROUBLES DU SOMMEIL, FAITES LE POINT !

VOUS SOUHAITEZ SAVOIR SI VOUS-MÊME OU UN PROCHE EST ATTEINT D'APNÉES DU SOMMEIL ? VOUS SOUHAITEZ SAVOIR COMMENT SE DÉROULE LE DIAGNOSTIC DE L'APNÉE DU SOMMEIL ? VOUS SOUHAITEZ SAVOIR QUELLES VONT ÊTRE LES ÉTAPES DE PRISE EN CHARGE ? VOTRE PHARMACIEN RÉPOND À TOUTES VOS QUESTIONS.



RETROUVEZ UNE VRAIE QUALITÉ DE VIE ET UNE NOUVELLE ÉNERGIE POUR LA JOURNÉE

QU'EST CE QUE L'APNÉE DU SOMMEIL ?

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) est caractérisé par un arrêt du flux respiratoire (apnée) ou une diminution de ce flux (hypopnée). La recherche clinique montre désormais le lien entre le Syndrome d'Apnées du Sommeil et d'autres pathologies chroniques telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES

Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil n'est souvent pas diagnostiqué car les symptômes, ne sont en général pas suffisamment pris en compte.

Quelques symptômes qui peuvent vous alerter :

Des ronflements bruyants persistants ? Des réveils parfois la nuit avec l'impression d'étouffer ? Des arrêts respiratoires par moments la nuit ? Un sommeil agité ? Un mal de tête régulièrement au réveil ? Une fatigue au réveil ? Un manque de concentration dans la journée ? Une irritabilité fréquente ?

LE SAVIEZ VOUS ?

10%

ENVIRON DE LA POPULATION ADULTE DANS LE MONDE SOUFFRE D'UN SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL (SAOS). ENVIRON 90% DES CAS NE SONT PAS DIAGNOSTIQUÉS.

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT MODE D'EMPLOI

UN PREMIER DÉPISTAGE EN PHARMACIE

Répondez tout d'abord au test d'Épworth pour évaluer votre niveau général de somnolence. Votre pharmacien vous accompagnera dans cette première analyse de risque d'apnée du sommeil et vous dirigera au besoin vers votre médecin pour un diagnostic. Celui-ci est établi suite à un examen nocturne de votre sommeil (polygraphie/polysomnographie) réalisé à votre domicile.



LE TRAITEMENT PAR PPC

Si le diagnostic s'avère positif, votre médecin peut vous prescrire un traitement par Pression Positive Continue . Il peut être réalisé directement avec votre pharmacien à votre domicile . Ce dispositif médical (appareil de PPC, masque et circuit) sera mis en place par Handi-Pharm, prestataire de santé à domicile de votre pharmacien. Celle-ci assurera l'installation à votre domicile selon la prescription médicale, un suivi régulier pour contrôler l'efficacité du traitement et la maintenance éventuelle du matériel. Elle communiquera un compte-rendu régulier à votre médecin prescripteur.

ET APRÈS...

Il est normal d'être anxieux avant d'entamer un traitement de l'apnée du sommeil. Un peu de temps sera nécessaire pour vous adapter au traitement. Ces efforts porteront des fruits rapidement, vous retrouverez une vraie qualité de vie et une nouvelle énergie pour la journée .

À NOTER ?

EN QUOI CONSISTE LA PPC ?

C'est le traitement de référence de l'apnée du sommeil. Il s'agit d'un appareil qui propulse sous pression l'air ambiant dans les voies respiratoires de façon continue par l'intermédiaire d'un masque. La pression de l'air empêche la fermeture des voies aériennes et la respiration se fait ainsi facilement et naturellement. Sélectionné parmi les dernières innovations du marché, le matériel mis à disposition par votre pharmacien est conçu pour vous offrir un confort maximal.

Il est important d'utiliser la machine PPC quotidiennement et pendant toute la durée du sommeil pour un traitement efficace.

Il existe plusieurs types de masque : Nasal, Naso-buccal, Narinaire.

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr

VOTRE PHARMACIEN VOUS CONSEILLE

LA SOMNOLENCE EST LA PROPENSION PLUS OU MOINS IRRÉSISTIBLE À S'ENDORMIR SI L'ON N'EST PAS STIMULÉ. CE SENTIMENT EST TRÈS DISTINCT DE LA SENSATION DE FATIGUE QUI PARFOIS OBLIGE À SE REPOSER. LE QUESTIONNAIRE SUIVANT, QUI SERT À ÉVALUER LA SOMNOLENCE SUBJECTIVE, EST CORRÉLÉ AVEC LES RÉSULTATS OBJECTIFS RECUEILLIS PAR LES ENREGISTREMENTS DU SOMMEIL.

Prénom Nom Date de naissance
Date du test Ronflement ? oui non

VOUS ARRIVE-T-IL DE SOMNOLER OU DE VOUS ENDORMIR (DANS LA JOURNÉE) DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

- 0 : SI C'EST EXCLU. «Il ne m'arrive jamais de somnoler» **AUCUNE CHANCE**
- 1 : SI CE N'EST PAS IMPOSSIBLE. «Il y a un petit risque» **FAIBLE CHANCE**
- 2 : SI C'EST PROBABLE. «Il pourrait m'arriver de somnoler» **CHANCE MOYENNE**
- 3 : SI C'EST SYSTÉMATIQUE. «Je somnolerais à chaque fois» **FORTE CHANCE**

Pendant que vous êtes occupé à lire un document	0	1	2	3
Devant la télévision ou au cinéma	0	1	2	3
Assis inactif dans un lieu public (<i>salle d'attente, théâtre, cours, congrès ...</i>)	0	1	2	3
Passager, depuis au moins une heure sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (<i>train, bus, avion, métro ...</i>)	0	1	2	3
Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
En position assise au cours d'une conversation (<i>ou au téléphone</i>) avec un proche	0	1	2	3
Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool	0	1	2	3
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3



MOINS DE 8
Vous n'avez pas de dette de sommeil.



DE 9 À 14
Vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.



PLUS DE 15
Vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Si non, pensez à changer vos habitudes.

TOTAL (de 0 à 24)

Johns MW (Sleep 1991; 14:540-5) «A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale.Sleep».

NB. Ce questionnaire est mis à disposition par votre pharmacien et Handi-Pharm, prestataire de santé à domicile. Il aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic.

Apportez-le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences de ce handicap dans votre vie.