

OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA

PATIENT/FAMILY INFORMATION SHEET

What you should know when you go home after your surgery:

WHAT IS OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA?

- Obstructive Sleep Apnea is a condition where your breathing stops briefly when napping or sleeping. This may occur many times. Obstructive Sleep Apnea may also be called OSA.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA?

- Loud snoring.
- Brief periods of time when you do not breathe or you struggle to breathe.
- You wake up gasping for air.
- You feel tired in the morning or have a headache even if you think you slept well.
- You fall asleep easily during the day.

WHY IS OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA DANGEROUS FOR YOU AFTER SURGERY?

- Obstructive Sleep Apnea symptoms may worsen when drinking alcohol, taking pain killers (narcotics), or taking medications that help you to relax or fall asleep. These medications may have been given to you during your surgery or prescribed for you after your surgery.

IF YOU HAVE OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA

WHAT CAN YOU DO TO BE SAFE WHEN YOU GO HOME AFTER YOUR SURGERY?

1. If you have been identified as having/possibly at risk for OSA, please follow up with your Family Physician.
2. Use pain medication only as prescribed.
3. Do not drink alcohol when you are on pain killers, especially in the evening.
4. Do not use sleeping pills while you are on pain killers.
5. Do not sleep on your back... you will be safer in a semi-sitting position or on your side while you are taking pain killers. This includes naps on the couch!
6. If you have a CPAP or BiPAP machine, use it every time you are going to nap/sleep.
7. If a family member notices there are times when your breathing stops even briefly during sleep, Contact Your Family Physician.

If you have any questions please discuss these with your Anesthesiologist, the staff of the Preoperative Assessment Clinic, or your nurse when you are being discharged from the hospital after your surgery.



L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

FICHE DE RENSEIGNEMENTS DU PATIENT/DE LA FAMILLE

QU'EST-CE QUE L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL (AOS)?

- L'apnée obstructive du sommeil est un trouble qui se produit lorsque la respiration s'arrête brièvement pendant la sieste ou le sommeil. Cela peut se produire de nombreuses fois.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL?

- Ronflement sonore
- Brèves périodes où vous ne respirez plus ou que vous tentez de reprendre votre souffle
- Vous vous réveillez en haletant
- Vous vous sentez fatigué le matin ou souffrez d'un mal de tête même si vous pensez avoir bien dormi
- Vous somnolez pendant la journée

POURQUOI L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL CONSTITUE-T-ELLE UN DANGER À LA SUITE D'UNE CHIRURGIE?

- Les symptômes de l'apnée obstructive du sommeil peuvent s'aggraver si vous consommez de l'alcool, prenez des analgésiques (narcotiques) ou des médicaments qui vous aident à vous détendre ou à vous endormir. Ces médicaments peuvent vous avoir été donnés pendant votre chirurgie ou après celle-ci.

SI VOUS SOUFFREZ D'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL, QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR ÊTRE EN SÉCURITÉ À VOTRE RETOUR À LA MAISON APRÈS VOTRE CHIRURGIE?

1. Si vous avez été identifié comme une personne souffrant d'AOS ou comme une personne à risque, veuillez consulter votre médecin de famille.
2. Les analgésiques doivent être pris selon les indications du médecin.
3. Évitez de boire de l'alcool lorsque vous prenez des analgésiques, surtout le soir.
4. Ne prenez pas de somnifères si vous avez consommé des analgésiques.
5. Ne dormez pas sur le dos. Il est préférable de dormir dans une position semi-assise ou sur le côté si vous prenez des analgésiques. Il en va de même pour les siestes sur le divan!
6. Si vous possédez un appareil CPAP ou BiPAP, utilisez-le toujours pour dormir.
7. Si un membre de votre famille constate que votre respiration s'arrête parfois durant votre sommeil (même si ce n'est que brièvement), consultez votre médecin de famille.

Si vous avez des questions, veuillez en discuter avec votre anesthésiste, le personnel de la clinique d'évaluation préopératoire, ou votre infirmier ou infirmière, à votre sortie de l'hôpital après la chirurgie.

