



ResMed

I benefici della terapia PAP



Comfort, assistenza e connected care.



Sommario

1. Il momento più difficile è passato	5
2. Monitoraggio dei progressi della terapia	7
3. Come rendere più confortevole la terapia?	10
3.1 Se il dispositivo è troppo rumoroso	11
3.2 Se la maschera CPAP è scomoda sul viso	12
3.3 Se il circuito si stacca sempre durante il sonno	13
3.4 Se hai il raffreddore o se la terapia ti causa congestione nasale	13
4. Manutenzione del dispositivo PAP	15
4.1 Come pulire la maschera	17
4.2 Come pulire la fascia nucleare	18
4.3 Come pulire il circuito	18
4.4 Come pulire l'umidificatore	19
4.5 Quando sostituire il dispositivo	20
5. Altre FAQ sulla terapia PAP	22
Conclusione	29

Il momento più difficile è passato



Lo sapevi?

Una semplice
modifica al
trattamento può
fare la differenza.

Per molte persone che soffrono di apnea del sonno, la parte più difficile della terapia arriva nei primi giorni o settimane.¹ Abituarsi alla maschera CPAP di notte e alla sensazione dell'aria a pressione positiva non è facile.

Questa guida è dedicata a tutti coloro che hanno superato con sicurezza i problemi iniziali e riescono a seguire la terapia con continuità. Se questo è il tuo caso, la buona notizia è che il momento più difficile è alle tue spalle. Dovresti anche sentirti più energico durante il giorno. Un po' più fresco e in forma grazie al fatto che le vie aeree non vengono in forma ostruite durante la notte.

Sei poco soddisfatto dei risultati o non hai notato alcuna differenza? Può succedere. Se stai pensando di abbandonare la terapia, prova a consultare il tuo medico e a parlare con lui della situazione.

A volte una semplice modifica al trattamento può fare la differenza. Unisciti a noi per conoscere i modi in cui rendere la terapia per l'OSA più confortevole e con maggiori probabilità di successo.

Cominciamo con una semplice domanda: come te la stai cavando?



Lo sapevi?

Gli stessi dati che ricevi sull'app per monitorare la terapia del sonno vengono anche inviati allo specialista da cui sei in cura, che monitora le tue prestazioni e interviene, se necessario.

Monitoraggio dei progressi della terapia

Ti senti meglio quando ti svegli al mattino o meno stanco durante il giorno da quando hai iniziato il trattamento per l'OSA?

Questo è probabilmente il beneficio più evidente di una terapia PAP efficace². Ci auguriamo che tu stia notando gli effetti positivi. In questo caso, continua così! Ricorda, non esiste una cura per l'OSA, solo un trattamento. Se interrompi l'utilizzo del dispositivo PAP, il disturbo e la stanchezza torneranno.

In passato, l'unico modo per sapere se la terapia PAP funzionava era valutando le sensazioni, l'umore e il livello di stanchezza del paziente. Recentemente, però, la tecnologia è riuscita a misurare i risultati e ad assegnare un valore all'andamento del sonno. Attualmente, gli strumenti digitali e la connettività permettono di monitorare i progressi giorno per giorno e a lungo termine.

I dispositivi PAP di ultima generazione monitorano i tuoi dati mentre dormi. Sono in grado, ad esempio, di registrare il numero di apnee, la qualità di tenuta della maschera e quanto tempo hai usato il dispositivo PAP durante la notte. Assegnano, inoltre, un punteggio giornaliero (o, piuttosto, notturno).



Come rendere più confortevole il trattamento?

Se stai pensando di abbandonare la terapia perché la trovi scomoda o poco confortevole, ripensaci: ci sono molti modi per rendere la terapia più piacevole e intuitiva.

Se desideri cambiare il dispositivo, le impostazioni della pressione dell'aria, la maschera o qualsiasi altra parte dell'apparecchiatura PAP, consulta sempre il tuo clinico di riferimento. **I seguenti punti affrontano alcuni dei problemi più comuni dei pazienti affetti da apnea del sonno e le possibili soluzioni da valutare con lo specialista.**

Se il dispositivo è troppo rumoroso...

A volte la terapia PAP genera un po' di rumore, sia attraverso il dispositivo stesso che attraverso il diffusore della maschera. Ancora una volta, mano che la tecnologia avanza, il problema sarà affrontato in modo più efficace.

Per il diffusore, esistono soluzioni di recente sviluppo, tra cui tipologie il cui suono dell'aria passa a 21 decibel. Come non sentirlo!



Lo sapevi?

Le maschere dal design essenziale offrono un ampio campo visivo e sono un'ottima opzione se sei consapevole della tua maschera o se soffri di claustrofobia.

Se la maschera CPAP è scomoda sul viso...

I cusionetti di alcune maschere sono in silicone e se hai la pelle sensibile, **potresti svegliarti con dei segni rossi sulla radice del naso.** Anche le fasce nucali possono lasciare segni simili sulla fronte. Sono solo temporanei, ma possono essere comunque fastidiosi. Se accade, esistono delle soluzioni. **È possibile utilizzare una versione in memory foam**, un materiale traspirante che è più leggero e che ha meno probabilità di lasciare segni rossi sulla pelle.

In alternativa, puoi provare le diverse tipologie di maschere in commercio. **Alcune non coprono la fronte o la radice del naso** e vengono collocate sotto il naso o si inseriscono nelle narici. Queste maschere meno ingombranti riducono l'area di contatto tra viso e maschera, evitando qualsiasi irritazione sulla fronte o sulla radice del naso e prevenendo i segni rossi in queste zone.

...o sul viso del tuo partner

In alcune maschere, l'aria espirata soffia direttamente sul viso del partner e crea rumore. Per rimediare a questo problema, **esistono diffusori** che ridistribuiscono il flusso dell'aria e altri con fascia in tessuto che riducono il rumore.

Se il circuito continua a staccarsi durante il sonno...

Se tendi a muoverti molto nel letto, ti rigiri e cambi spesso posizione, può succedere che il circuito che eroga l'aria a pressione dal dispositivo PAP alla maschera si stacchi durante la notte. Può staccarsi con il movimento di una mano, di un braccio o del cuscino. Puoi comunque provare altre tipologie di maschera in commercio. Alcune hanno il collegamento del circuito sulla parte superiore, altre sulla parte anteriore della maschera. **I modelli con attacco del circuito nella parte superiore** permettono di muoversi più liberamente durante il sonno ed è meno probabile che il circuito si stacchi. A seconda che tu dorma in posizione supina, prona o di lato, è prevista una maschera che permette al circuito di rimanere attaccato il più a lungo possibile durante la terapia.

Se hai il raffreddore o se la terapia ti causa congestione nasale...

Potresti scoprire di avere il naso o le cavità nasali bloccate durante la terapia. **La soluzione più semplice è l'uso di un umidificatore.** Il dispositivo PAP eroga aria fredda nel naso e nella bocca (o in entrambi). L'umidificatore trasforma l'aria fredda in calda, attenuando la congestione nasale e assicurando una sensazione più piacevole. Un umidificatore è utile anche in caso di raffreddore o naso chiuso.³



Lo sapevi?

La scarsa pulizia del dispositivo può compromettere le prestazioni della terapia PAP.

Manutenzione del dispositivo

Il dispositivo PAP ha maggiori probabilità di essere efficace se tenuto in buone condizioni. Non si tratta di materiale che richiede un'importante manutenzione ma necessita semplicemente di un piccolo sforzo regolare per assicurare le normali prestazioni. Fare riferimento al manuale d'uso per una guida specifica sulla manutenzione del dispositivo.

In generale, si raccomanda la seguente procedura di pulizia:



Ogni giorno:
componenti e diffusore della maschera



Ogni settimana:
fascia nucleare, circuito e vaschetta dell'umidificatore

La scarsa pulizia del dispositivo può compromettere le prestazioni della terapia PAP e comportare una situazione di rischio igienico. Il grasso cutaneo può causare un accumulo di residui e compromettere il posizionamento della maschera o causare perdite durante l'erogazione del flusso d'aria presurizzata dalla maschera e dal circuito. Il livello della pressione del flusso d'aria rischia di essere meno efficace e riduce i benefici della terapia PAP con conseguente comparsa dei sintomi, quali sonnolenza diurna, russamento o mal di testa. Non occorrono prodotti specifici per mantenere l'apparecchiatura in buone condizioni, **solo acqua e sapone liquido neutro**. Le **salviette per la maschera CPAP sono utili** quando si è in vacanza o si è di fretta.



Per le istruzioni di pulizia passo dopo passo che assicurino un'esperienza di terapia ottimale, continua a leggere.

Come pulire la maschera

- 1** Smontare la maschera (consultare il manuale d'uso per la procedura). Se si utilizza una maschera con cuscinetti nasali, rimuovere i cuscinetti dal telaio.
- 2** Lavare tutti i componenti della maschera in acqua calda (30°C) con un sapone delicato, eccetto i raccordi e la fascia nucleare. Rimuovere il grasso cutaneo dal cuscinetto della maschera, **a meno che non si disponga di un cuscinetto in memory foam, che non deve mai essere immerso completamente in acqua, ma pulito periodicamente.**
- 3** Con uno spazzolino a setole morbide, pulire delicatamente il diffusore e tutte le parti rotanti che necessitano di pulizia, tra cui il raccordo, il raccordo girevole o il giunto sferico.
- 4** Controllare attentamente tutti i componenti della maschera. Se un componente non è pulito o è ancora visibile il grasso cutaneo, lavare nuovamente seguendo la stessa procedura.
- 5** In ultimo, sciacquare tutti i componenti con acqua potabile e lasciare asciugare al riparo dalla luce diretta del sole.



Come pulire la fascia nucleare

- ❶ Lavare la fascia nucleare con un sapone liquido delicato.
- ❷ Risciacquare bene, strizzare l'acqua in eccesso e far asciugare all'aria aperta al riparo dalla luce diretta del sole.

Come pulire il circuito

Si consiglia di rimuovere il circuito ogni giorno e di appenderlo in un luogo pulito e asciutto. **Evitare i luoghi con luce solare diretta, che può causare la rottura del circuito.** Pulire il circuito una volta alla settimana come segue:

- ❶ Rimuovere il circuito dal dispositivo PAP.
- ❷ Lavare in acqua calda con un sapone delicato.
- ❸ Risciacquare bene e far asciugare appeso in un ambiente pulito, al riparo dalla luce diretta del sole.

Come pulire l'umidificatore

- ❶ Ogni giorno: La camera di umidificazione deve essere lavata ogni giorno con acqua calda e un sapone delicato, poi sciacquare bene e lasciare asciugare all'aria aperta, al riparo dalla luce diretta del sole.
- ❷ Una volta a settimana, dovresti:
 - Lavarlo con un sapone delicato e acqua tiepida.
 - Risciacquarlo accuratamente con acqua.
 - Lasciare asciugare all'aria aperta, al riparo dalla luce diretta del sole o dal calore.

Quando sostituire il dispositivo

Ogni volta che pulisci un componente del dispositivo per la terapia PAP, si consiglia di controllarlo accuratamente per verificarne l'usura.

La frequenza di sostituzione del dispositivo, della maschera o di altri accessori dipende dal loro utilizzo e dalla loro pulizia. Il manuale d'uso del prodotto offre tutte le informazioni al riguardo.

I vantaggi di sostituire i prodotti della terapia PAP includono:



Un aumento del tempo trascorso dormendo⁴



Una migliore qualità del sonno e una visione più positiva della vita⁵



Una migliore aderenza alla terapia⁴

Le maschere PAP sono progettate per essere usate ogni notte, ma devono essere sostituite, proprio come uno spazzolino da denti. **Alcuni segnali indicano che è il momento giusto per cambiare la maschera, quali:**

- ✖ **La tua terapia non sembra essere efficace** come prima; sono tornati i sintomi dell'OSA.
- ✖ **Ti ritrovi a dover stringere spesso le cinghie della fascia nucale** o ad averle più strette del solito.
- ✖ **La maschera ti sembra rigida, allentata o meno aderente** di prima.
- ✖ **Il cuscinetto della maschera è torbido** e non è più trasparente, o è scivoloso, anche dopo essere stato pulito e asciugato. L'apparecchiatura sporca emana un odore sgradevole.
- ✖ **Si notano chiari segni di usura** quali fessure o rotture.

I tempi di sostituzione delle maschere sono diversi per ogni paziente e prodotto, ma se hai notato uno dei casi sopra elencati, consulta il tuo clinico di riferimento.

Qualunque sia il motivo per sostituire un componente della terapia PAP, è importante valutare tutte le opzioni disponibili per fare la scelta appropriata. Consulta il tuo clinico di riferimento che verificherà tra gli altri parametri la compatibilità con il tuo dispositivo.

Altre FAQ sulla terapia PAP

Se interromo l'uso del dispositivo PAP, i sintomi torneranno?

Non esiste una cura specifica per l'OSA. La terapia PAP, infatti, tratta piuttosto che curare l'apnea del sonno. Ciò significa che se smetti di utilizzare il dispositivo PAP durante la notte, le vie aeree rischiano di collassare ed è molto probabile che i sintomi tipici dell'OSA, quali mal di testa al risveglio o sonnolenza diurna, torneranno.

Se ho il raffreddore, devo interrompere la terapia PAP?

Se interrompi l'uso del dispositivo PAP di notte, è probabile che i sintomi dell'OSA tornino.

Potresti sentirti giù di corda se hai un raffreddore e l'interruzione della terapia potrebbe aumentare questa stanchezza.

Se usi una maschera nasale e hai il naso chiuso, chiedi al tuo clinico di riferimento di regolare le impostazioni del dispositivo. **Anche gli umidificatori riscaldati possono essere utili a ridurre la congestione.³** Alcuni dispositivi PAP sono dotati di un umidificatore integrato, mentre altri possono essere acquistati separatamente o sono senz'acqua.

Il naso chiuso o secco può essere causato anche da perdite della maschera dovute al posizionamento erroneo del dispositivo. Potrebbe essere necessario regolare la fascia nucleare, pulire l'apparecchiatura o provare una maschera diversa.

Mi sento gonfio dopo aver usato il dispositivo PAP è normale?

A volte, i pazienti che seguono la terapia PAP provano disagio e gonfiore dovuto probabilmente all'aerofagia, ossia un eccesso di aria nell'apparato digerente (stomaco). Se pensi di soffrirne, parlane con il tuo clinico di riferimento per valutare possibili trattamenti.

Posso portare il dispositivo PAP in vacanza?

Sì! I dispositivi PAP supportano diversi tipi di alimentazione e possono essere utilizzati anche all'estero. Devi solo ricordarti di prendere l'adattatore corretto per il paese di destinazione. Per ulteriori informazioni, controlla la guida utente del tuo dispositivo e scansiona il codice QR in basso.

Lo sapevi?

Puoi scaricare il nostro ebook dedicato al viaggio con la terapia qui



Conclusione



L'apnea del sonno può essere un vero e proprio ostacolo per il sonno, i tuoi obiettivi e la tua salute generale, ma, utilizzando regolarmente il dispositivo PAP, puoi vedere risultati efficaci.⁶

Datti la possibilità di raggiungere ciò che desideri nella vita. Che si tratti di una promozione sul lavoro, di uno stile di vita più sano o di tempo di qualità per gli amici e la famiglia, inizia con una notte di sonno ristoratore.



Bibliografia:

¹ Allen KY et al. The Clinician's Guide to PAP Adherence. American Association for Respiratory Care, 2009.

² Wimms, A.J., et al., Continuous positive airway pressure versus standard care for the treatment of people with mild obstructive sleep apnoea (MERGE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet Respir Med, 2019.

³ Richards, G.N., et al., Mouth leak with nasal continuous positive airway pressure increases nasal airway resistance. Am J Respir Crit Care Med, 1996. 154(1): p. 182-6.

⁴ Benajfield, A.V., et al., Positive Airway Pressure Therapy Adherence with Mask Resupply: A Propensity-Matched Analysis. J Clin Med, 2021. 10(4).

⁵ ResMed external clinical study of 400 PAP patients, conducted between 16/10/2017 – 27/10/2017, 2017 data on file; ID C278965.

⁶ Sutherland, Kate, et al. 'From CPAP to Tailored Therapy for Obstructive Sleep Apnoea'. Multidisciplinary Respiratory Medicine, 2018. 44.



ResMed



Lo sapevi?

Puoi scaricare
la nostra gamma
completa di
ebook per
pazienti [qui](#)

ResMed.it