

L'assistenza al paziente in titolazione di CPAP: elemento chiave per il successo della terapia

Jessica De Bortoli

La sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS) è un disturbo cronico caratterizzato da frequenti interruzioni del respiro durante il sonno. La terapia con pressione positiva continua nelle vie aeree (CPAP) è il trattamento di elezione per questa patologia. Tuttavia, l'efficacia della CPAP dipende in gran parte da una corretta titolazione e da un'adeguata assistenza al paziente.

La titolazione della CPAP è un processo fondamentale che consiste nell'individuare la pressione d'aria ottimale necessaria a mantenere aperte le vie aeree superiori durante il sonno e prevenire le apnee. Questo processo solo raramente viene eseguito in un laboratorio del sonno, più frequentemente avviene a domicilio utilizzando un dispositivo CPAP dotato di un sistema di titolazione automatica, negli ultimi anni spesso fornito di un sistema di telemonitoraggio a distanza.

Particolare attenzione richiede la scelta dell'interfaccia da utilizzare e l'addestramento al suo corretto utilizzo e posiziona-

U.O.S.D. Pneumologia Territoriale, AULSS 2 Marca trevigiana, jessydb@gmail.com

mento. La scelta è personalizzata sull'anatomia facciale e deve essere condivisa con il paziente. Si preferisce l'utilizzo di maschere nasali o cuscinetti endonasali per evitare un ulteriore incremento delle resistenze delle vie aeree con necessità di aumento di pressione da applicare nel caso di scelta terapeutica con maschera oro-nasale¹.

L'aderenza viene solitamente definita accettabile quando vi è un uso della CPAP per almeno 4 h/notte per almeno il 70% delle notti. I pazienti affetti da apnee ostruttive nel sonno (OSA) possono avere risposte e adattamenti variabili al trattamento: alcune persone trovano un immediato miglioramento dei sintomi e un rinnovato dinamismo che rende l'accettazione del trattamento relativamente facile; altri subiscono effetti collaterali come abrasioni cutanee o secchezza di naso e bocca, o non sperimentano alcun miglioramento evidente dello stato di salute e ciò può rendere più difficile l'adattamento alla terapia.

Nei pazienti con disturbi respiratori nel sonno è frequente la presenza di disturbi legati allo stress, come sindromi psico-

somatiche, ansia e insonnia. Le relazioni multidirezionali tra depressione e OSA sono, inoltre, fonte di potenziale confusione diagnostica, poiché entrambe possono essere associate a disturbi del sonno, stanchezza e irritabilità².

Diversi studi recenti hanno infatti dimostrato come ansia e depressione incidano sui pazienti con OSA, influenzando l'aderenza alla CPAP sia durante la titolazione che a lungo termine.

L'aderenza alla terapia con CPAP rappresenta il punto chiave della gestione del paziente con OSA e giustifica i costi del percorso diagnostico e di titolazione. I dati epidemiologici evidenziano che in media il 25% dei pazienti con OSA non accetta il trattamento con CPAP e, di coloro che si impegnano a fare la terapia, solo il 30-60% può essere considerato aderente³.

È stato evidenziato come le attitudini dei pazienti e le percezioni sulla propria salute precedenti alla diagnosi predicano

la loro intenzione di accettare il trattamento. Pertanto, una persona con basse aspettative circa il suo stato di salute potrebbe non considerare la diagnosi di OSA come avente un impatto negativo, poiché possono essere trovate delle soluzioni ai sintomi percepiti, mentre per un soggetto che ha scarsa percezione dei propri sintomi, questa diagnosi può rappresentare un problema e non una soluzione.

L'aspetto dell'aderenza alla terapia con CPAP rappresenta il punto chiave della gestione del paziente OSA. La rapida identificazione e risoluzione dei problemi più comuni all'uso della CPAP può prevenire l'interruzione della terapia e promuovere e ottimizzare gli effetti del trattamento nel tempo.

Di rilevante importanza per l'aderenza alla terapia con CPAP possono risultare gli interventi tecnici e infermieristici di educazione e supporto, anche emotivo, nonché la valutazione e risoluzione di problemi di



competenza tecnico-infermieristica relativi all'utilizzo o alla gestione del *device* e dei dispositivi connessi (per esempio interfaccia, circuito, termo-umidificatore)³.

L'assistenza al paziente durante la titolazione della CPAP svolge un ruolo cruciale in diverse fasi del processo:

- ▶ selezione della maschera. La scelta della maschera CPAP corretta è fondamentale per garantire comfort e tenuta ottimale. Un professionista sanitario può aiutare il paziente a provare diversi tipi di maschera e a individuare quella più adatta alle sue caratteristiche anatomiche e alle sue preferenze;
- ▶ istruzione sull'utilizzo del dispositivo. È essenziale garantire al paziente istruzioni chiare e dettagliate sull'utilizzo della CPAP, sulla pulizia e sulla manutenzione. Un'adeguata istruzione può aumentare la *compliance* alla terapia e ridurre il rischio di complicanze;
- ▶ gestione degli effetti collaterali. Durante la titolazione, il paziente può sperimentare alcuni effetti collaterali comuni, come secchezza delle mucose, congestione nasale o fastidio alla maschera. È fondamentale fornire consigli e suggerimenti per gestire questi sintomi e migliorare il comfort del paziente;
- ▶ supporto psicologico. L'adattamento alla terapia con CPAP può essere difficile per alcuni pazienti, soprattutto all'inizio. Un approccio empatico e un supporto psicologico possono aiutarli a superare le difficoltà e a mantenere la motivazione;
- ▶ monitoraggio continuo. Il professionista sanitario deve monitorare costantemente i progressi del paziente e apportare eventuali modifiche alla terapia in base alle necessità, alle comorbidità e alla terapia farmacologica del paziente⁴.

Conclusioni

Un'assistenza adeguata e costante durante titolazione di CPAP può portare a numerosi benefici, tra cui:

- ▶ aumento della *compliance*. Una migliore comprensione della terapia e un maggiore comfort aumentano la probabilità che il paziente utilizzi regolarmente il dispositivo CPAP;
- ▶ miglioramento della qualità del sonno. Una taratura ottimale della CPAP e un corretto utilizzo del dispositivo si traducono in un sonno più ristoratore e in una riduzione dei sintomi dell'OSAS;
- ▶ diminuzione del rischio di complicanze. Un'assistenza adeguata può aiutare a prevenire o gestire eventuali complicanze legate alla terapia CPAP, come per esempio ulcere da pressione, congiuntiviti, cefalea, congestione nasale o distensione gastrica;
- ▶ migliore qualità di sonno e di vita. Un sonno di qualità ha un impatto positivo su numerosi aspetti della vita, tra cui l'umore, la concentrazione e le relazioni sociali.

Bibliografia

- 1) GENTA PR, KAMINSKA M, EDWARDS BA, ET AL. *The importance of mask selection on continuous positive airway pressure outcomes for obstructive sleep apnea. An official American Thoracic Society workshop report.* Ann Am Thorac Soc 2020;17:1177-85.
- 2) IACONO ISIDORO S, SALVALAGGIO A, LO BUE A, INSALACO G. *Apnee ostruttive e CPAP: effetti sulla qualità di vita e strategie per migliorare l'aderenza alla terapia.* Rassegna di Patologia dell'Apparato Respiratorio 2016;31:194-7.
- 3) Commissione Paritetica Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS) e Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri (AIPO). *Linee guida di procedura diagnostica nella sindrome delle apnee ostruttive nel sonno dell'adulto.* Rassegna di Patologia dell'Apparato Respiratorio 2001;16:278-80.
- 4) Sleep Foundation. *CPAP titration sleep study.* April 17, 2023. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-studies/cpap-titration-study>.