

Zlepšení PAP compliance



JAK POMOCI NAŠIM PACIENTŮM K ÚSPĚŠNÉMU POUŽÍVÁNÍ PAP

Pozitivní přetlaková terapie neboli PAP (positive airway pressure), je stále první volbou v léčbě obstrukční spánkové apnoe. Dle výzkumů se počáteční používání této terapie pohybuje kolem 80% s dobou použití kolem 5 hodin (1). To je velmi dobrý výsledek, ale jak všichni víme, její používání s časem klesá a dle studií se celonoční používání sníží na 3 hodiny (2). Důvody mohou být různé a mezi nejčastější patří:

- *únik vzduchu z masky,*
- *únik vzduchu z úst (u nosních masek),*
- *podráždění pokožky obličeje,*
- *pocit suché sliznice nosu a úst,*
- *otlaky v místě použití masky,*
- *hluk přístroje,*
- *a další.*

Edukace pacienta a přivykání na PAP léčbu je první a velmi důležitý krok ke zvýšení compliance dlouhodobého a správného používání přístroje. Dobře informovaný pacient se bude cítit sebejistěji a bude připraven na řešení problémů, které mohou přijít s léčbou (3).



ZLEPŠENÍ PAP COMPLIANCE: JAK POMOCI PACIENTŮM K ÚSPĚŠNÉMU POUŽÍVÁNÍ PAP.

Vysvětlení důvodu titrační PSG (polysomnografie) a nutnosti používání PAP

Edukace před titrací.

Používáme vizuální pomůcky, např. obrázky, modely HCD (horních cest dýchacích), na kterých pacientovi názorně ukážeme, co se děje v oblasti krku.

- Vyhýbáme se odborným výrazům jako je hypopnoe, apnoe, arousal a další. Používáme raději prosté výrazy (např. váš krk se uzavře, vaše dýchání je velmi povrchní a to vás probudí, nemůžete mít dobrý spánek, protože váš mozek vás vzbudí i 40 krát za hodinu, abyste se nadechl atd.).

Vysvětlíme, jak funguje PAP přístroj.

- Funguje jako vzduchová dlaha, která udržuje HCD otevřené.

Popíšeme složení PAP přístroje, a vysvětlíme, co bude následovat po zapnutí přístroje. Pacient by si měl nacvičit dýchání s přístrojem ještě před spánkem (nejlépe v dopoledních či časně odpoledních hodinách).

- Vysvětlíme co je to **normální dýchání** -Nádech je aktivní děj, musíme vyvinout úsilí, abychom dostali vzduch do plic. Výdech je proti tomu děj pasivní; nemusíme o tom přemýšlet, protože plíce mají pružný zpětný pohyb (dá se to ukázat na obyčejné gumičce, kterou abychom roztáhli, musíme vyvinout úsilí, ale do původního stavu se vrátí sama; bez použití úsilí).

- Poté upozorníme pacienta, že použitím PAP přístroje se normální dýchání změní; je lehké se nadechnout, ale při výdechu je nyní potřeba vyvinout úsilí (musí se více zatlačit) a překonat tlak vzduchu z přístroje.
- Požádáme pacienta, aby dýchal nosem se zavřenými ústy. Ukážeme mu, že otevřená ústa působí jako tlakové uvolnění (únik vzduchu), pokud není používána celoobličejová maska (tj. při použití nosní masky se musí dýchat pouze nosem).
- Jestliže má pacient problémy při dýchání nosem, poradíme mu, aby se pokusil opřít jazyk o horní patro k usnadnění dýchání nosem.

Pomoc s výběrem správné masky

Otázky, které bychom měli položit před výběrem masky:

- ✓ Můžete dýchat volně nosem?
- ✓ Netrpíte klaustrofobií? (jestliže ano, zkuste nízko kontaktní masku, ale pamatujte si, že někteří klaustrofobičtí pacienti se cítí lépe s celoobličejovou maskou).
- ✓ Je vám nepříjemné když se něco dotýká vašeho obličeje? (jestliže ano zkuste nízkokontaktní masku).
- ✓ Necháme pacienta, aby si mezi maskami vybral, a umožníme mu vyzkoušet dva druhy masek (jestliže dojde během titrace k problému s první maskou, vyměníme ji za druhou).

Vyzkoušení masky s PAP přístrojem

- Požádáme pacienta, aby si masku přidržel na tváři (zatím bez popruhů kolem hlavy), ujistíme ho, že je pod naší kontrolou a v případě, že se nebude cítit dobře, masku od obličeje oddálíme.
- Instruuujeme jej, aby pomalu dýchal nosem s normálním nádechem a výdechem (při nasazování hadice na masku, se zapnutým tlakem přístroje, požádáme pacienta, aby se v tu chvíli nadechl).
- Tlak bychom měli nastavit na nejmenší hodnotu a to 4 cm H₂O.
- Necháme pacientovi čas na vyzkoušení tohoto tlaku a poté zkusíme zvýšit tlak o 1 cm H₂O.
- Přístroj vypneme za 5-10 min a zeptáme se pacienta, jak se cítil a zda je nějaký problém.
- Provedeme všechny nezbytné úpravy a vyzkoušíme PAP přístroj znovu, teď již použijeme i popruhy kolem hlavy.
- Ukážeme pacientovi, jak se popruhy nasazují a sundávají.
- Vysvětlíme mu, jak správně mají být utaženy; ne velmi těsně, ale tak aby neunikal vzduch z masky kolem očí nebo úst.
- Necháme pacientovi čas, aby si zvykl na masku i tlak přístroje.
- Zkontrolujeme úniky z masky.
- Informujeme pacienta o sundání masky.
- Zeptáme se, zda všemu rozuměl a zda má nějaké otázky; ujistíme jej, že žádná otázka není hloupá (často se pacienti bojí na něco zeptat, abychom se jim nesmáli).

Na co bychom neměli zapomínat

Při komunikaci s pacienty používejte výrazy, kterým rozumějí.

Spaní v tmavém pokoji s vědomím, že vás pozoruje cizí člověk, může být velmi děsivé.

Vědomí, že budete nosit na spaní masku, protože v noci nedýcháte je dokonce ještě děsivější.

Pacienti by měli mít jistotu, že budou dále kontrolováni; přináší to méně strachu z budoucnosti.

Dovolte pacientům, aby si vyzkoušeli manipulaci s odlišnými druhy masek, budou se cítit jistější.

Vysvětlete jim, že druhou masku, kterou jste vyzkoušeli do zálohy, budete v případě potřeby (únik z masky, nemožnost usnutí či stížnosti samotného pacienta) v noci měnit. Ať pak nejsou překvapeni.

Jestliže se vám podaří udělat s pacienta aktivního partnera v jeho léčbě, máte více šancí najít efektivní, potřebný PAP tlak a vaše práce je pak lehčí a zábavnější.

Poslední studie ukazují, že dvě hodinová sezení zaměřená na kognitivně behaviorální terapii, zvyšují užití CPAP téměř o tři hodiny (4); skupina studijních subjektů, v této studii, byla podrobena prezentaci, prohlédla si CPAP přístroj, masky, shlédla 15 minutové video o lidech, kteří používají tuto terapii v reálném životě a obdržela informační materiály.



ZLEPŠENÍ PAP COMPLIANCE: JAK POMOCI PACIENTŮM K ÚSPĚŠNÉMU POUŽÍVÁNÍ PAP.

FOLLOW-UP

Brzká, následná kontrola, tzv. early follow – up, může rozhodnout o tom, zda pacient bude léčbu opravdu využívat, nebo bude mít přístroj ve skříni.

!!! Zapamatujte si, že první měsíc je pro pacienty nejtěžší!!!

Kontrola po titrační noci

Je to vlastně první příležitost spánkového specialisty pro follow-up. Nastává čas pro lékaře, aby zhodnotil výsledky titrační noci s pacientem a aby se od něj dozvěděl, jak se cítí po první noci s přístrojem a maskou (po první noci se většina pacientů cítí odpočatěji).

Pacient by se měl také dozvědět, co bude následovat; doba schvalování přístroje nebo zapůjčení přístroje (dle zvyklosti pracoviště), jak budou probíhat jeho další návštěvy a v jakém časovém horizontu atd.

Používání PAP v domácích podmínkách

Za 24 – 48 hodin, po začátku léčby, by měl proběhnout telefonický kontakt, který by měl obsahovat následující:

- Zjistíme, zda pacient dobře porozuměl předchozím instrukcím. Zkusíme rozpoznat, zda nám říká pravdu nebo jen to, co chceme slyšet.



ZLEPŠENÍ PAP COMPLIANCE: JAK POMOCI PACIENTŮM K ÚSPĚŠNÉMU POUŽÍVÁNÍ PAP.

- V případě potíží s používáním přístroje po celou noc, budme empatičtí. Ujistíme pacienta, že v začátcích má většina lidí potíže s používáním po celou noc. A že i přes to je důležité používat přístroj každou noc tak dlouho, jak to bude možné. Tímto tréninkem (odborně tomu říkáme desenzibilizace neboli přivykání) se používání PAP každou další noc o něco prodlouží, až se nakonec podaří, používat jej celonočně (ano, samozřejmě jsou i lidé, u kterých se to nepodaří, ale můžeme je tímto eliminovat).

Vhodné otázky při follow-up

Používáte PAP přístroj?

Kolik hodin každou noc?

Máte nějaké těžkosti s maskou, zvlhčovačem, přístrojem atd.?

(jestliže ano, nabídneme řešení nebo si domluvíme s pacientem schůzku)

Cítíte se po ránu více odpočatý?

Dáme pacientovi vědět, že zavoláme opět a on může také kdykoli volat vám.

Jeden týden od začátku léčby (obvykle telefonický kontakt) - má za úkol podpořit pacienta a zjistit, zda došlo ke zlepšení v užívání léčby.

Pokládáme ty stejné otázky jako minule.

Jeden měsíc od začátku léčby - oficiální návštěva u spánkového specialisty. Během této návštěvy jsou stažena data z přístroje a vyhodnoceno reálné používání přístroje pacientem.

Veškeré vybavení by mělo být zkontrolováno spánkovým technikem ke zjištění eventuálních závad či špatného používání. Pacient by měl ukázat, jak si masku nasazuje a jak přístroj používá.



ZLEPŠENÍ PAP COMPLIANCE: JAK POMOCI PACIENTŮM K ÚSPĚŠNÉMU POUŽÍVÁNÍ PAP.

Spánkový technik či lékař by měl vyhodnotit, všechny zarudnutí, bolesti nebo jiné potíže s léčbou.

Při problémech s maskou by měla být vyzkoušena jiná.

3 měsíce od začátku léčby (obvykle telefonický kontakt). *V ČR, velmi často, však až zde dochází k oficiální návštěvě lékaře od začátku léčby* - má za úkol podpořit pacienta a zjistit zda došlo ke zlepšení v užívání léčby, případně řeší těžkosti s léčbou.

6 měsíců od začátku léčby (obvykle telefonický kontakt) - má za úkol podpořit pacienta a zjistit zda došlo ke zlepšení v užívání léčby, případně řeší těžkosti s léčbou.

1 rok od začátku léčby (oficiální návštěva u spánkové specialisty) - Dlouhodobý follow – up je prováděn jednou za rok po celou dobu trvání léčby.

Doporučení americké akademie pro spánkovou medicínu - AASM (American Academy of Sleep Medicine) pro zvýšení PAP compliance.

V každém spánkovém centru, laboratoři, by měl být vypracován plán, na zlepšení používání PAP léčby pro tyto pacienty.

AASM doporučuje:

- Používání CPAP přístroje, by mělo být objektivně monitorováno; tak aby pomohlo k zajištění jeho používání.
- Brzký follow-up k používání CPAP a ke zjištění problémů u pacientů s OSA, správně vyškoleným zdravotnickým personálem, je určen k vytvoření efektního způsobu jeho využití a k odstraňování problémů, jestliže nastanou.
- Přidání vyhřívaného zvlhčovače, je určeno ke zlepšení používání CPAP.
- Přidání systematického, edukačního programu je určeno ke zlepšení používání PAP léčby.
- Po iniciálním nastavení CPAP, je doporučeno dlouhodobé sledování a to jednou za rok nebo dříve při problémech s maskou, přístrojem nebo používáním léčby.



ZLEPŠENÍ PAP COMPLIANCE: JAK POMOCI PACIENTŮM K ÚSPĚŠNĚMU POUŽÍVÁNÍ PAP.

REFERENCE

1. Engleman HM, Wild MR. Improving CPAP use by patients with the sleep apnoea/hypopnoea syndrome (SAHS). *Sleep Med Rev* 2003;7:81-99.
2. Pepin JL, Kreiger J, Rodenstein D et al. Effective compliance during the first 3 months of continuous positive airway pressure. A European prospective study of 121 patients. *Am J Respir Crit Care Med* 1999;160(4):1124-29.
3. Mehra R, Golish JA. Positive pressure therapy in obstructive apnea. In: Lee-Chiong TL, Sateia M, Carskadon MA, editors. *Sleep Medicine*. Philadelphia: Hanley & Belfus; 2002. p. 397-414.
4. Richards D, Bartlett DJ, Wong K et al. Increased adherence to CPAP with a group cognitive behavioral treatment intervention: a randomized trial. *Sleep* 2007;30(5):635- 640.
5. Kushida CA, Littner MR, Hirshkowitz M et al. Practice parameters for the use of continuous and bilevel positive airway pressure devices to treat adult patients with sleep-related breathing disorders. *Sleep* 2006;29(3):375-380.

OSTATNÍ ZDROJE

American Academy of Sleep Medicine. CPAP Central. Available at: <http://www.sleepeducation.com/CPAPCentral/>

Bazzani C. Enhancing therapeutic compliance. In: Butkov N, Lee-Chiong T, editors. *Fundamentals of sleep technology*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins; 2007. p. 450-460.

Od Angela Marczali, RRT, RPSGT- pracovala 16 let jako spánkový technik. Nyní je klinickou koordinátorkou/skórovacím manažerem ve více spánkových centrech v Chicagu. Volně přeložila a doplnila Bc. Jana Pachlopníková, RPSGT.



ZLEPŠENÍ PAP COMPLIANCE: JAK POMOCI PACIENTŮM K ÚSPĚŠNĚMU POUŽÍVÁNÍ PAP.