

RESPIRA LIBERO!

CONOSCI E PREVIENI

OSAS

LE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO



INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

© SLeep@SA
<https://www.sleeposas.it/>

Storytelling e sceneggiatura
Maria Grazia Berlangieri (Sapienza Università di Roma)

Redazione testi scientifici
Agnese Martini, Emma Pietrafesa (Dimeila, Inail)

Responsabile scientifico
Antonella Polimeni (Dipartimento di Scienze Odontostomatologiche e Maxillo-Facciali, Sapienza Università di Roma)

Realizzazione grafica
Plan.ed (www.plan-ed.it)

Illustrazioni di Edoardo Palmigani

ISBN 979-12-5963-228-9 (febbraio 2024)



Realizzato nell'ambito del Bando BRIC 2018 finanziato dall'Inail
- ID 04 Salute sul Lavoro e Prevenzione delle Obstructive Sleep Apnea:
un'epidemia silenziosa



**OGGI È GIORNATA DI STIPENDI E LUCA, OPERAIO,
ENTRA NELL'UFFICIO DELLA SUA AZIENDA DOVE
LAVORA MARIA...**



È CONTENTO DI INCONTRARLA PERCHÉ SENTE LA NECESSITÀ DI RACCONTARE A QUALCUNO LE DIFFICOLTÀ CHE STA VIVENDO...



CREDO DI SAPERE BENE CIÒ DI CUI
PARLI... È CAPITATO ANCHE A ME. ANZI,
DEVO AFFRONTARE UN ALTRO PROBLEMA:
RUSSO COME UNA MOTOSEGA!
MI SVEGLIO SPESSO DI NOTTE
CON UN SENSO DI SOFFOCAMENTO...



ANCHE IO! E NON È LA SOLA COSA
DI CUI SI LAMENTA MIA MOGLIE...
SONO COSÌ STANCO... DI GIORNO
NON RIESCO A CONCENTRarmi... NON
MI ADDORMENTO SOLO SUL DIVANO
D'AVANTI ALLA TV, MA ANCHE IN
MACCHINA, È TERRIBILE!!!



ESATTAMENTE COME ME! SAI, HO LETTO
UN'INFORMATIVA DEL MEDICO DEL LAVORO
CHE PARLAVA DELLE APNEE NOTTURNE, UNA
CERTA SINDROME OSAS. CHISSÀ SE HA
A CHE FARE CON I NOSTRI DISTURBI...



OSAS?! NON NE HO MAI
SENTITO PARLARE...
DI COSA SI TRATTA?



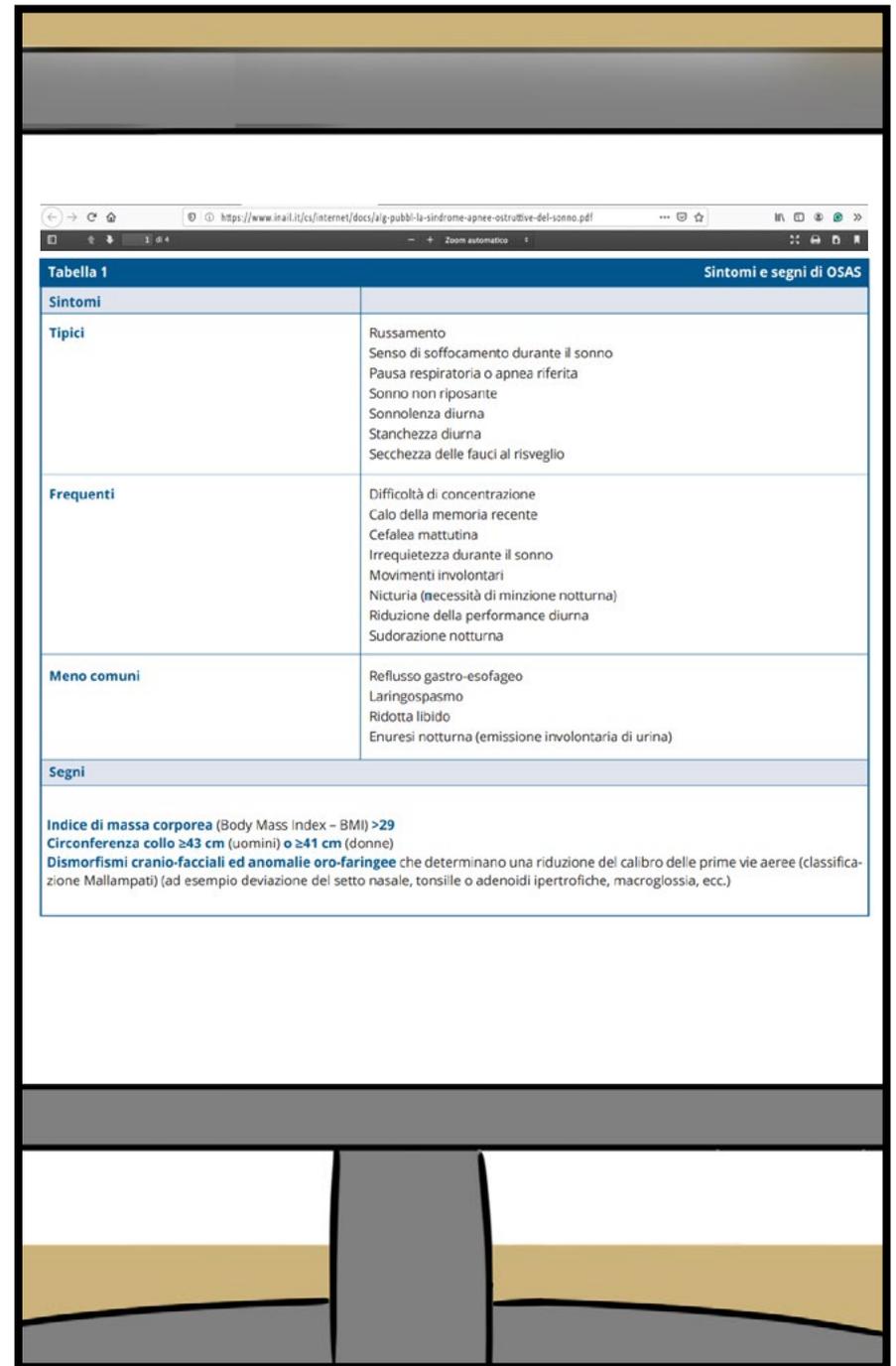
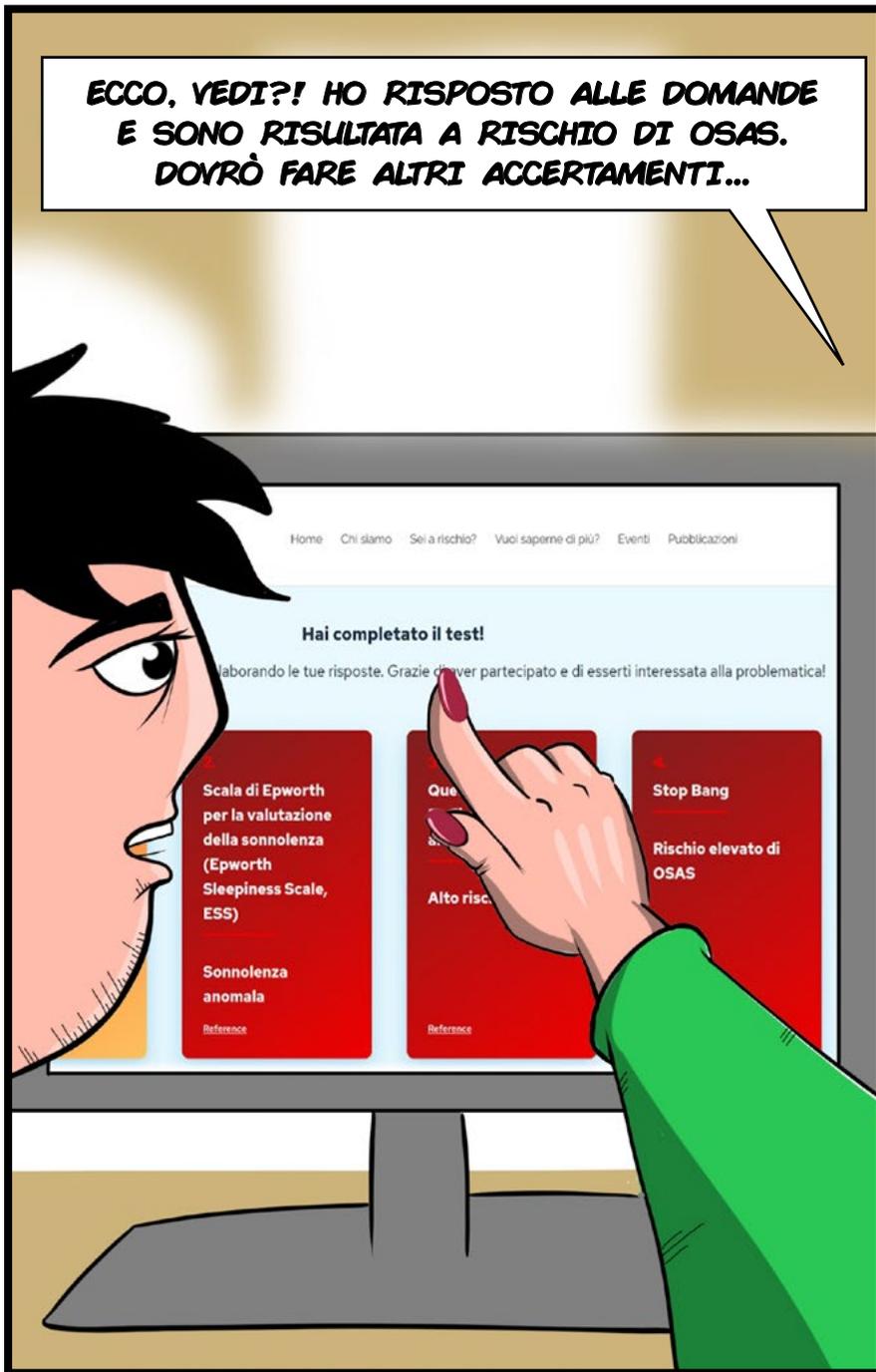
**ASPETTA, DOVREI AVER CONSERVATO
UN FOGLIETTO NELLA BORSA... ECCOLO QUI...
DICE CHE OSAS È UNA SIGLA CHE STA PER
SINDROME DELLE APNEE OSTRUTTIVE
DEL SONNO. GUARDA, C'È UN LINK RIPORTATO
SUL RETRO. SONO CURIOSA
DI CONOSCERE DI COSA SI TRATTA...**



**LUCA E MARIA DECIDONO DI ANDARE SUL WEB
E CERCARE INFORMAZIONI PIÙ APPROFONDITE
SULL'OSAS...**

**ESISTE UN SITO DOVE TROVIAMO
INFORMAZIONI E ADDIRITTURA
UN TEST CHE CI DICE
SE SIAMO A RISCHIO...**





**GRAZIE MARIA! SEI STATA DAYVERO UTILE!
LA PROSSIMA SETTIMANA HO IN PROGRAMMA
UNA VISITA CON IL MEDICO DEL LAVORO:
NE PARLERÒ CON LUI. SAPRÀ SENZ'ALTRO
DARMI ALTRE INFORMAZIONI.**



**BENISSIMO! FAMMI SAPERE
PERCHÉ ANCHE IO DOYREI
APPROFONDIRE QUESTI
TEMI... A PRESTO ALLORA!**

**ALCUNI GIORNI DOPO, LUCA SI RECA
DAL MEDICO DEL LAVORO. È INTENZIONATO
A CHIARIRE TUTTI I DUBBI SULL'OSAS...**



SALA D'ATTESA

Ti presento MARIO...
SEI A RISCHIO OSAS anche tu?

INCIL

MESSA

Sei a rischio?
Accedi alla web-APP

MMM...
FATTORI DI RISCHIO...
CONSEGUENZE...
COMPLICANZE...



SALA D'ATTESA

Ti presento MARIO...
SEI A RISCHIO OSAS anche tu?

INCIL

MESSA

Sei a rischio?
Accedi alla web-APP

?!?





ALLORA... MI HAI PARLATO DI RUSSAMENTO, APNEE, SONNOLENZA DIURNA, UN INFORTUNIO SUL LAVORO ACCADUTO NELL'ULTIMO PERIODO, UN QUASI INCIDENTE STRADALE, L'AUMENTO DI PESO, L'IPERTENSIONE ARTERIOSA.... ...E ALLA WEB-APP SEI RISULTATO A RISCHIO... DOVREMMO PROCEDERE A FARE UNA POLISONNOGRAFIA, UN ESAME STRUMENTALE NON INVASIIVO PER MONITORARE UNA SERIE DI PARAMETRI DEL TUO SONNO COSÌ DA DIAGNOSTICARE DISTURBI DEL SONNO, COME L'OSAS.



IL DOTTORE CONSEGNA UN APPARECCHIO A LUCA E GLI MOSTRA COME USARLO...



ECCO A TE! CON QUESTO STRUMENTO POTRAI EFFETTUARE IL MONITORAGGIO NOTTURNO A DOMICILIO.

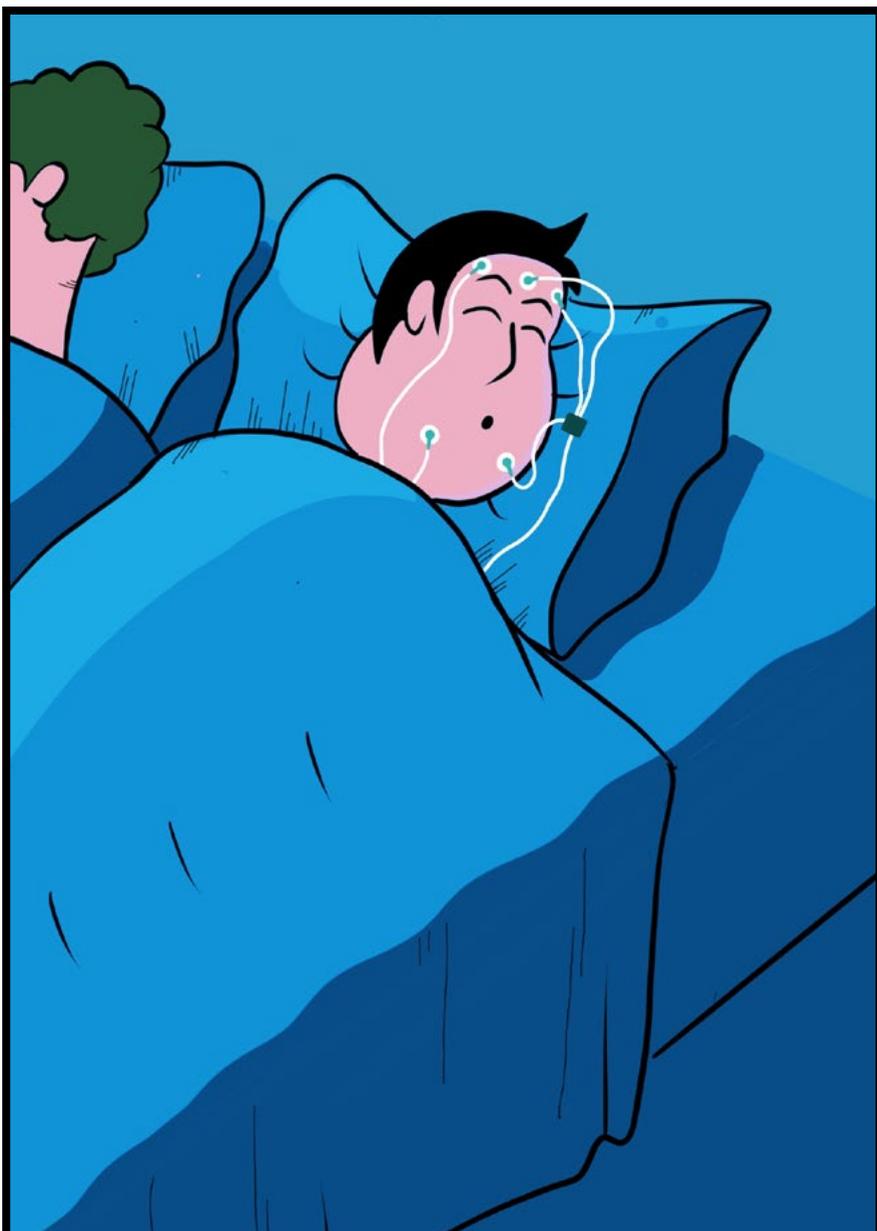
**REGISTRIAMO I PARAMETRI
PER DUE NOTTI E CI VEDIAMO
PER ANALIZZARE
I RISULTATI DELL'ESAME.**



**...ADESSO TOCCHERÀ A LUCA SEGUIRE
LE INDICAZIONI DEL SUO MEDICO.**

DURANTE LE DUE NOTTI SUCCESSIVE...





**L'APPARECCHIATURA FORNITA DAL MEDICO
REGISTRA I PARAMETRI DI LUCA MENTRE
LUI DORME....**



**TRASCORSI UN PAIO DI GIORNI LUCA RIPORTA
L'APPARECCHIATURA DAL MEDICO PER
LA LETTURA DEI DATI REGISTRATI...**

**ECCO A LEI L'APPARECCHIO,
DOTTORE. HO SEGUITO
SCRUPolosAMENTE TUTTE
LE SUE INDICAZIONI!**

**BENISSIMO, LUCA!
VEDIAMO QUALI VALORI
RISULTANO DALL'ESAME
CHE HAI ESEGUITO
A DOMICILIO...**

**MMM... I RISULTATI DELL'ESAME
CONFERMANO LA DIAGNOSI: SINDROME
DELLE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO,
MEGLIO NOTA COME OSAS. DOBBIAMO
INTERVENIRE RAPIDAMENTE
E METTERE IN ATTO TUTTE LE OPZIONI
DI TRATTAMENTO DISPONIBILI.**

**OH, NO! LA PREGO
DOTTORE, MI DICA
CHE COSA POSSO FARE!**

DOYRAI MIGLIORARE IL TUO STILE DI VITA... MIGLIORARE LA TUA ALIMENTAZIONE... PERDERE PESO... SMETTERE DI FUMARE... E SEGUIRE ALTRE REGOLE PER UNA ADEGUATA IGIENE DEL SONNO



TI PRESCRIVERÒ UN DISPOSITIVO CHE DOYRAI USARE DURANTE LA NOTTE... SI CHIAMA CPAP E SERVE A MANTENERE APERTE LE VIE AEREE DURANTE IL SONNO... VEDRAI CHE TI SENTIRAI MEGLIO E RIUSCIREMO A RIDURRE LE COMPLICANZE E CONSEGUENZE DELL'OSAS.

GRAZIE DOTTORE! MI IMPEGNERÒ AL MASSIMO PER SEGUIRE TUTTI QUESTI PREZIOSI CONSIGLI!



NE SONO CONVINTO, LUCA. CI VEDIAMO AL PROSSIMO CONTROLLO.



PASSATO QUALCHE TEMPO, LUCA SEMBRA UNA PERSONA DIVERSA... È DIMAGRITO... È VIVACE E ALLEGRO...



**CIAO MARIA!
COME STAI?
SEI ANDATA POI
DAL MEDICO?**



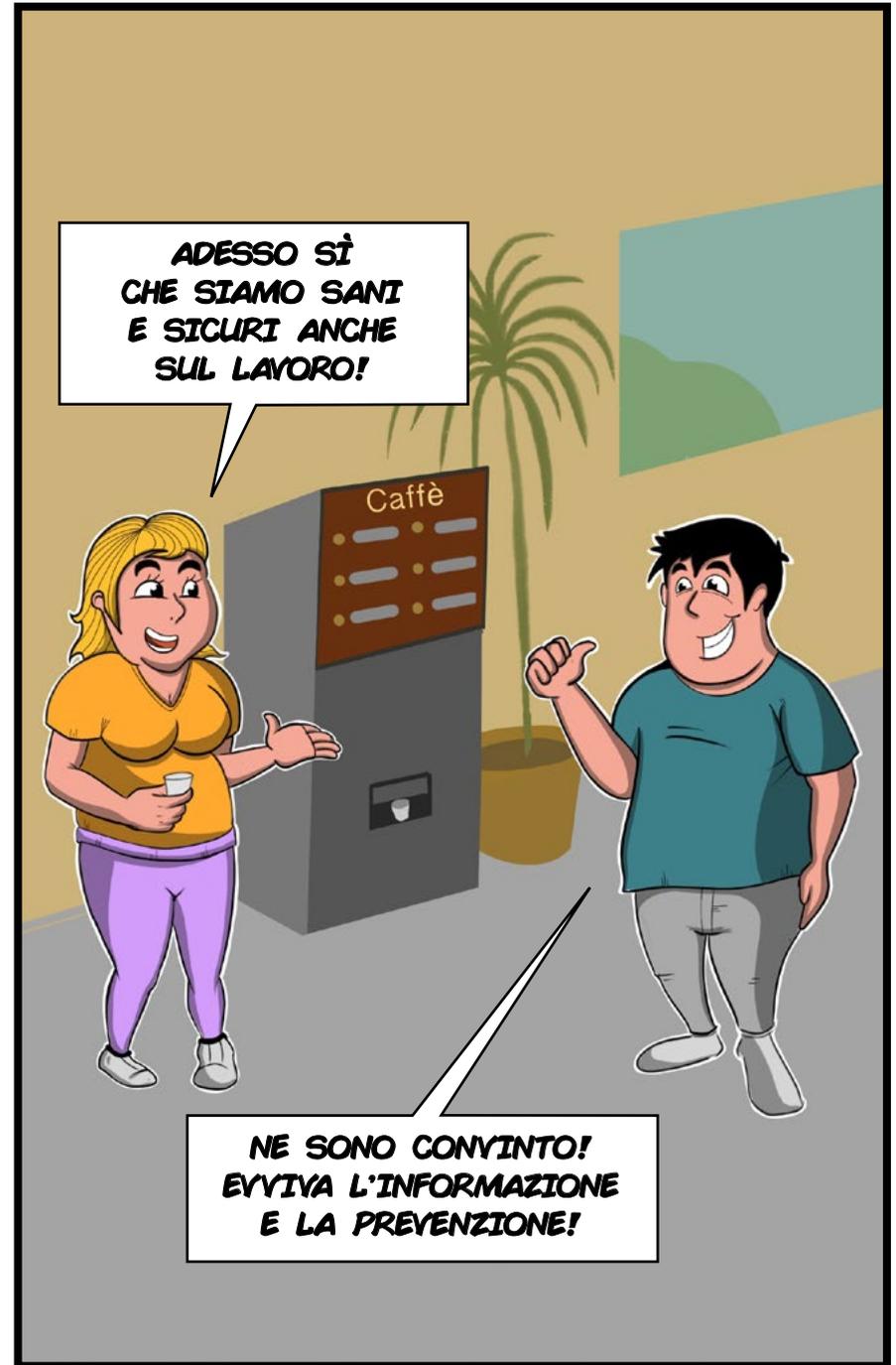
**CIAO LUCA, SÌ! STO COMINCIANDO A
SEGUIRE LE INDICAZIONI CHE MI HA
DATO IL MEDICO DOPO LA DIAGNOSI DI
OSAS E DEVO DIRE CHE MI SENTO GIÀ
MOLTO MEGLIO! DA QUANDO SEGUO I
SUOI CONSIGLI E USO REGOLARMENTE LA
CPAP, DORMO MOLTO MEGLIO E MI SENTO
RIPOSATA DURANTE IL GIORNO. E TU?**



**ANCHE IO MI SENTO MEGLIO.
HO INIZIATO A FARE ATTIVITÀ FISICA E
HO PERSO QUALCHE CHILO IN ECCESSO.
NON RUSSO PIÙ, MIA MOGLIE
NON SI LAMENTA E MI SENTO PIENO
DI ENERGIA DURANTE IL GIORNO.**



**SIAMO STATI
FORTUNATI!
CONOSCERE LA
PATOLOGIA CI HA
PERMESSO DI AVERE
UNA DIAGNOSI IN
TEMPO E DI ATTIVARCI
PER MODIFICARE I
NOSTRI STILI DI VITA,
VISTO CHE L'OSAS PUÒ
ESSERE ANCHE MOLTO
PERICOLOSA PER LA
NOSTRA SALUTE, LA
NOSTRA SICUREZZA
E PUÒ AVERE ANCHE
CONSEGUENZE GRAVI
ALLA GUIDA
E SUL LAVORO.**



**ADESSO SÌ
CHE SIAMO SANI
E SICURI ANCHE
SUL LAVORO!**

**NE SONO CONVINTO!
EYYIYA L'INFORMAZIONE
E LA PREVENZIONE!**

SLEEP@SA

SALUTE SUL LAVORO E PREVENZIONE DELLE OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA

Le persone con OSA hanno una qualità del sonno scadente con conseguente eccessiva sonnolenza diurna che, associata alla difficoltà di mantenere la concentrazione, espone i soggetti al rischio di incidenti stradali ed infortuni lavorativi. L'OSA può essere pericolosa per la vita: a lungo andare tutti gli organi vengono coinvolti. Diversi studi hanno inoltre dimostrato che la qualità di vita è sfavorevole nei pazienti con OSA e che migliora solo a seguito di trattamento. La strategia di prevenzione di OSA e delle sue conseguenze e comorbidità delinea la necessità di eliminare alcuni fattori di rischio importanti. Per questo motivo risultano importanti alcune norme generali da seguire. Scopri quali sono i segni/sintomi di OSA, le conseguenze e complicanze, la diagnosi, il trattamento e la prevenzione.

www.sleeposas.it

INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA