Assirem. ETS.
Associazione Italiana
per la Ricerca e l'Educazione
nella Medicina del Sonno.

A SCUOLA DI SONNO

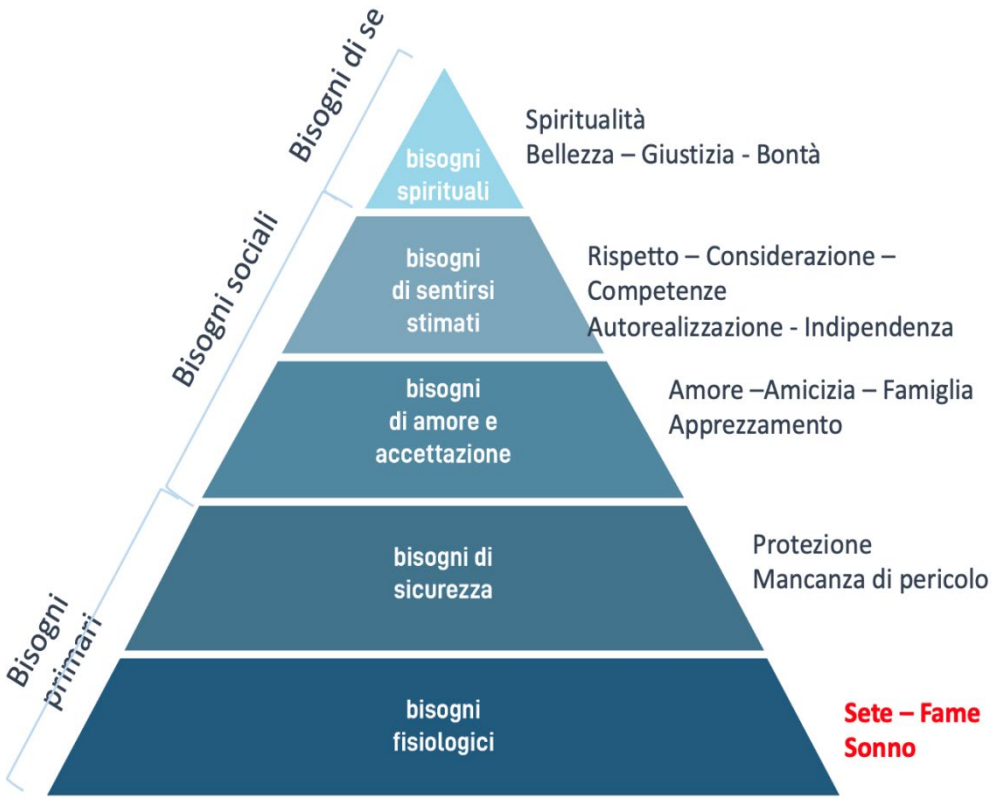
Consigli per dormire bene: l'igiene del sonno

DOTT. Pierluigi Innocenti

TECNICA DELLA SCUOLA

Il sonno è una funzione fondamentale per la nostra salute, il nostro benessere e la nostra qualità di vita

- ✓ **Nonostante la ricerca scientifica ce lo abbia dimostrato, continuiamo ad avere comportamenti e stili di vita che penalizzano il nostro sonno**
- ✓ **Cerchiamo di limitare le ore dedicate al sonno**
- ✓ **Non rispettiamo il nostro ritmo circadiano (orologio biologico)**
- ✓ **Il risultato è che sempre più persone presentano disturbi del sonno**



Abraham Maslow 1954

- ✓ **I medici generalmente sono poco attenti nell'indagare il sonno dei loro pazienti**
- ✓ **I pazienti raramente riferiscono i loro problemi di sonno ai medici**
- ✓ **L'insonnia è considerata un problema della notte, ma è un problema delle 24 ore**
- ✓ **I disturbi del sonno sono trattabili**
- ✓ **Fondamentale è un percorso di educazione sociale**

Assirem. ETS.
Associazione Italiana
per la Ricerca e l'Educazione
nella Medicina del Sonno.

EDUCAZIONE AL SONNO

- ✓ Riconoscere l'importanza del sonno e le sue regole
- ✓ Modificare tante piccole situazioni che nell'insieme favoriscono il sonno

Il sonno non si pensa, il sonno non si pretende, il sonno non si compra

Il sonno va' rispettato, sarà lui a prenderti

Regole per il giorno

- ✓ **Idratarsi**
- ✓ **Esporsi alla**
- ✓ **Effettuare r**
- ✓ **Avere una a**

nutrients

MDPI

Article

Adherence to the Mediterranean Diet is Associated with Better Sleep Quality in Italian Adults

Justyna Godos [1], Raffaele Ferri [2], Filippo Caraci [2,3], Filomena Irene Ilaria Cosentino [2], Sabrina Castellano [4], Fabio Galvano [1,†] and Giuseppe Grosso [1,*,†]

Regole per il giorno

- ✓ **Evitare di fare sonnellini diurni**
- ✓ **Non addormentarsi sul divano nelle ore serali**
- ✓ **Ridurre l'assunzione di sostanze stimolanti**
- ✓ **Ridurre o interrompere il fumo**

Regole per la sera

- ✓ **Aiutarsi con attività rilassanti**
- ✓ **Fare un bagno caldo**
- ✓ **Evitare l'uso di electronic devices**
- ✓ **Limitare l'assunzione di alcool**

DORMIRE IN UN AMBIENTE ADEGUATO

- ✓ **Solo sonno**
- ✓ **Evitare inquinamento acustico e luminoso**
- ✓ **Materasso, cuscino e lenzuola**
- ✓ **Ventilare la stanza**
- ✓ **Temperatura**
- ✓ **Umidità**

Regole per la notte

- ✓ **Mantenere stabili il momento di addormentamento e quello del risveglio**
- ✓ **Andare a dormire solo quando si ha sonno**
- ✓ **Non guardare l'orologio durante la notte**
- ✓ **Se ci si sveglia di notte e non si riesce a riprendere sonno entro 15-20 minuti, è preferibile non rimanere a letto**

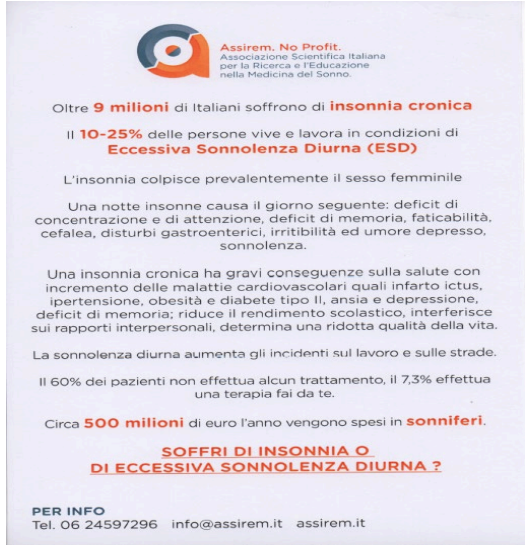
- ✓ **Igiene del sonno**
- ✓ **Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT)**
- ✓ **Terapia Farmacologica**

Assirem. ETS.
Associazione Italiana
per la Ricerca e l'Educazione
nella Medicina del Sonno.

Qualità della vita
Salute
Bellezza

EMERGENZA SONNO

info@assirem.it



Assirem. No Profit.
Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno.

Oltre **9 milioni** di Italiani soffrono di **insonnia cronica**

Il **10-25%** delle persone vive e lavora in condizioni di **Eccessiva Sonnolenza Diurna (ESD)**

L'insonnia colpisce prevalentemente il sesso femminile

Una notte insonne causa il giorno seguente: deficit di concentrazione e di attenzione, deficit di memoria, faticabilità, cefalea, disturbi gastroenterici, irritibilità ed umore depresso, sonnolenza.

Una insonnia cronica ha gravi conseguenze sulla salute con incremento delle malattie cardiovascolari quali infarto ictus, ipertensione, obesità e diabete tipo II, ansia e depressione, deficit di memoria; riduce il rendimento scolastico, interferisce sui rapporti interpersonali, determina una ridotta qualità della vita.

La sonnolenza diurna aumenta gli incidenti sul lavoro e sulle strade.

Il 60% dei pazienti non effettua alcun trattamento, il 7,3% effettua una terapia fai da te.

Circa **500 milioni** di euro l'anno vengono spesi in **sonniferi**.

SOFFRI DI INSONNIA O DI ECCESSIVA SONNOLENZA DIURNA ?

PER INFO
Tel. 06 24597296 info@assirem.it assirem.it

DIARIO DEL SONNO

Settimana n°

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Lunedì																								
Martedì																								
Mercoledì																								
Giovedì																								
Venerdì																								
Sabato																								
Domenica																								

Legenda ↓ luce spenta — sonno ↑ alzata

es.
Lunedì ↓ ——— — ↑

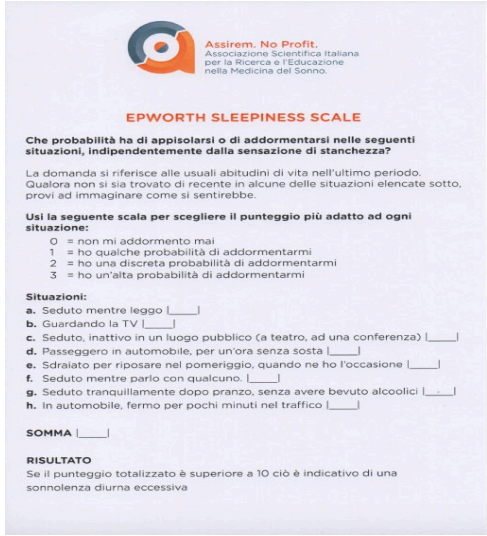
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Farmaci per dormire							
Tempo di addormentamento							
Ore dormite							
Benessere notte *							
Benessere giorno *							

* Benessere : pessimo **1** cattivo **2** mediocre **3** buono **4** ottimo **5**

Osservazioni _____

Compilare ed inviare a : **info@assirem.it**

Assirem. No Profit.
Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno.



Assirem. No Profit.
Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno.

EPWORTH SLEEPINESS SCALE

Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

La domanda si riferisce alle usuali abitudini di vita nell'ultimo periodo. Qualora non si sia trovato di recente in alcune delle situazioni elencate sotto, provi ad immaginare come si sentirebbe.

Usi la seguente scala per scegliere il punteggio più adatto ad ogni situazione:

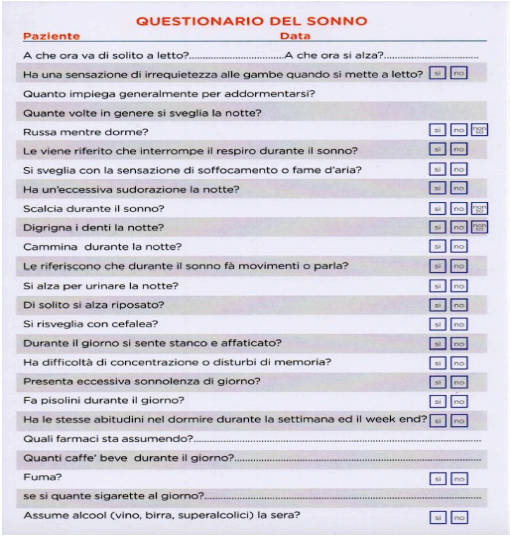
0 = non mi addormento mai
1 = ho qualche probabilità di addormentarmi
2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi
3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

Situazioni:

a. Seduto mentre leggo |____|
b. Guardando la TV |____|
c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza) |____|
d. Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta |____|
e. Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione |____|
f. Seduto mentre parlo con qualcuno. |____|
g. Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza avere bevuto alcoolici |____|
h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico |____|

SOMMA |____|

RISULTATO
Se il punteggio totalizzato è superiore a 10 ciò è indicativo di una sonnolenza diurna eccessiva



QUESTIONARIO DEL SONNO

Paziente **Data**

A che ora va di solito a letto?.....A che ora si alza?.....

Ha una sensazione di irrequietezza alle gambe quando si mette a letto?	sì	no	
Quanto impiega generalmente per addormentarsi?			
Quante volte in genere si sveglia la notte?			
Russa mentre dorme?	sì	no	poi
Le viene riferito che interrompe il respiro durante il sonno?	sì	no	
Si sveglia con la sensazione di soffocamento o fame d'aria?	sì	no	
Ha un'eccessiva sudorazione la notte?	sì	no	
Scalcia durante il sonno?	sì	no	poi
Digrigna i denti la notte?	sì	no	poi
Cammina durante la notte?	sì	no	
Le riferiscono che durante il sonno fà movimenti o parla?	sì	no	
Si alza per urinare la notte?	sì	no	
Di solito si alza riposato?	sì	no	
Si risveglia con cefalea?	sì	no	
Durante il giorno si sente stanco e affaticato?	sì	no	
Ha difficoltà di concentrazione o disturbi di memoria?	sì	no	
Presenta eccessiva sonnolenza di giorno?	sì	no	
Fa pisolini durante il giorno?	sì	no	
Ha le stesse abitudini nel dormire durante la settimana ed il week end?	sì	no	
Quali farmaci sta assumendo?.....			
Quanti caffe' beve durante il giorno?.....			
Fuma?	sì	no	
se si quante sigarette al giorno?.....			
Assume alcool (vino, birra, superalcolici) la sera?	sì	no	

www.assirem.it
Facebook: assirem

Assirem. ETS.
Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno.