

GESTIRE IL SONNO NEGLI ANZIANI

INFORMAZIONI PER ADULTI PIÙ ANZIANI, FAMIGLIE
E CAREGIVER



ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO OPUSCOLO:

- Le cause dei problemi di sonno negli anziani.
- I tipi di problemi e disturbi del sonno.
- Come aiutare a gestire i problemi di sonno.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

IL SONNO QUANDO SI INVECCHIA

Con l'avanzare dell'età, può essere più difficile addormentarsi e rimanere addormentati. Molti adulti più anziani possono essere meno soddisfatti del proprio sonno e sentirsi più stanchi durante il giorno. La mancanza di sonno di qualità può influire sull'energia, sulle emozioni e sulla salute generale.



Esistono delle accortezze che si possono adottare per aiutare a riposare e a sentirsi meno stanchi durante il giorno.

Leggete questo opuscolo per scoprire cosa potete fare per gestire meglio i vostri modelli di sonno.

DORMITE ABBASTANZA?

I modelli di sonno sono diversi per ogni persona. Anche se si raccomanda agli adulti di dormire 7-9 ore a notte, non esiste una "giusta quantità" di sonno. Con l'avanzare dell'età, le nostre esigenze di sonno cambiano. Potreste aver bisogno di dormire meno e sentirvi ugualmente riposati.

Potete dire di avere problemi di sonno se:

- Avete problemi ad addormentarvi di notte
- Avete difficoltà a riaddormentarvi se vi siete svegliati durante la notte
- Vi svegliate continuamente durante la notte
- Il sonno è leggero
- Vi sentite stanchi durante il giorno
- Avete difficoltà a concentrarvi durante la giornata
- Avete poca energia e non vi sentite riposati

Se vi sentite regolarmente così e non riuscite a riposare come vi serve, potreste avere un problema di sonno.

QUALI SONO I DIVERSI TIPI DI PROBLEMI DI SONNO?

Alcuni problemi di sonno sono temporanei e possono essere causati dallo stress o da altri fattori.

Se notate che i vostri problemi di sonno si verificano regolarmente e interferiscono con la vostra vita quotidiana, potreste avere un disturbo del sonno.

MOTIVI COMUNI CAUSA DI PROBLEMI DI SONNO

Essere meno attivi durante il giorno può alterare il vostro ritmo sonno-veglia, in quanto sarete meno stanchi e quindi meno assonnati di notte.

- Bere bevande contenenti caffeina, come caffè, tè o bibite, che possono tenere svegli di notte. Anche il cioccolato contiene caffeina e può interferire con il sonno.
- Alcuni farmaci possono impedire di addormentarsi o di rimanere addormentati.
Parlate con il vostro medico curante per vedere se i farmaci che assumete possono interferire con il vostro programma di sonno.
- Modelli di sonno irregolari, ad esempio fare sonnellini durante il giorno, possono causare problemi di sonno perché la notte si è meno stanchi.
- Problemi psicologici o disturbi psichiatrici possono causare stress e problemi di sonno.
- Altre condizioni di salute possono contribuire ai risvegli notturni. Ad esempio, insufficienza cardiaca congestizia, apnea ostruttiva del sonno e incontinenza urinaria.



DISTURBI DEL SONNO COMUNI

L'insonnia è l'incapacità di dormire o di sentirsi riposati e ricaricati. L'insonnia può essere cronica (i sintomi si manifestano più di tre volte alla settimana per oltre tre mesi) o acuta (dura meno di tre mesi). Può essere causata da stress, ansia, depressione o altre condizioni di salute sottostanti.

È necessario parlare dei sintomi dell'insonnia con il proprio medico curante per valutare la gravità del problema e il modo in cui trattarlo.

L'apnea notturna è spesso associata all'ipertensione arteriosa e ad altri problemi di salute. Con l'apnea notturna, la respirazione si interrompe, a volte anche per 10-60 secondi, e la quantità di ossigeno nel sangue diminuisce. Ciò si verifica ripetutamente, causando molteplici interruzioni del sonno durante la notte. Questo può portare a sentirsi insonni e meno riposati durante la giornata.

L'apnea notturna espone al rischio di malattie cardiovascolari, mal di testa, perdita di memoria e depressione. Se si presentano i sintomi dell'apnea notturna, è bene rivolgersi a un medico per un trattamento.

IDENTIFICARE PROBLEMI SOTTOSTANTI:

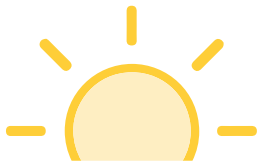
Molti casi di problemi e disturbi del sonno sono dovuti a cause sottostanti, ma curabili. Se avete regolarmente disturbi del sonno ponetevi queste domande e rivolgetevi al vostro medico curante:

- Siete molto stressati?
- Siete depressi?
- Vi sentite ansiosi o preoccupati?
- State assumendo farmaci che possono disturbare il sonno?
- Avete problemi di salute che interferiscono con il sonno?

DORMIRE BENE È PIÙ DIFFICILE CON L'ETÀ

Con l'avanzare dell'età, può essere più difficile addormentarsi e rimanere addormentati. Molti adulti più anziani possono essere meno soddisfatti del proprio sonno e sentirsi più stanchi durante il giorno. La mancanza di sonno di qualità può influire sull'energia, sulle emozioni e sulla salute generale.

DURANTE IL GIORNO



- Evitare pasti abbondanti e l'assunzione di liquidi poche ore prima di andare a letto.
- Limitare o eliminare alcol, caffeina e nicotina.
- Fare esercizio fisico regolarmente, ma non nelle 2 ore prima di andare a letto.
- Garantire un'adeguata esposizione alla luce del sole durante il giorno.
- Evitare i sonnellini.
- Alzarsi da letto alla stessa ora ogni mattina.

ORE DI SONNO



Non esiste una "giusta quantità" di sonno. Con l'avanzare dell'età, le nostre esigenze di sonno cambiano. Potreste aver bisogno di dormire meno e sentirvi ugualmente riposati.

DURANTE LA NOTTE



- Assicurarsi che la camera da letto sia silenziosa, buia e fresca per stare bene tutta la notte.
- Se può essere d'aiuto, utilizzare un rumore rilassante (ad es. un ventilatore, un altro apparecchio, un dispositivo che genera "rumore bianco").
- Rimuovere i dispositivi elettronici dalla stanza.
- Sviluppare un rituale del sonno (la stessa routine ogni sera prima di andare a letto). Andare a letto alla stessa ora, preferibilmente quando si è stanchi.
- Se possibile, evitare di usare sonniferi e pillole per aiutarvi a dormire, poiché molti di questi possono aumentare il rischio di cadute.

AIUTI PER DORMIRE PER GLI ADULTI PIÙ ANZIANI

SONNIFERI:

Prima di ricorrere a sonniferi, è sempre meglio gestire il sonno modificando le attività quotidiane. Sebbene i sonniferi con o senza prescrizione medica possano aiutare a regolare il ritmo del sonno, possono anche avere effetti collaterali pericolosi e non sono indicati per un uso a lungo termine. Molti inoltre non sono così efficaci come pensiamo. Quelli che contengono difenidramina o dimenidrinato possono aumentare, in particolare, il rischio di cadute e demenza.



Prima di assumere qualsiasi tipo di sonnifero, compresi quelli da banco, è bene consultare il proprio medico curante.

MELATONINA:

La melatonina è un ormone che aiuta a controllare i cicli di sonno e veglia. Il cervello produce naturalmente melatonina ogni notte, quando fa buio, per aiutarvi a sentirvi stanchi e addormentarvi. La melatonina si trova in alcuni alimenti (carne, cereali, frutta e verdura) o negli integratori. Il medico curante può consigliare di aggiungere la melatonina alla dieta per trattare alcuni problemi di sonno. È inoltre considerata molto più sicura dei sonniferi. Rivolgetevi al vostro medico curante per sapere qual è il dosaggio giusto, come assumerlo correttamente e se la melatonina è adatta a voi.



DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

CANADIAN SLEEP SOCIETY (CSS/SCS)

La Canadian Sleep Society fornisce risorse e informazioni su come migliorare le proprie abitudini di sonno. Offre anche una mappa delle cliniche del sonno per individuare la clinica più vicina nella vostra zona.



www.css-scs.ca

RISORSE PERTINENTI NELLA NOSTRA SERIE

- Vivere più a lungo, vivere bene - La guida a un invecchiamento sano

ULTERIORI RISORSE SULLA SALUTE NELLA NOSTRA SERIE:

- Pianificazione anticipata delle cure: come avviare la conversazione
- Alcol e salute
- Calcio, vitamina D e salute delle ossa
- Consigli generali per gestire i problemi di memoria
- Migliorare l'alimentazione con l'età
- Migliorare l'incontinenza urinaria
- Gestire lo stress del caregiver
- Gestire il dolore cronico
- Gestire le comuni condizioni di salute mentale negli anziani
- Gestire la stitichezza
- Gestire il deterioramento cognitivo lieve, la malattia di Alzheimer e altre demenze
- Gestire più condizioni di salute croniche
- Gestire l'uso di sedativi-ipnotici negli anziani
- Gestire i disturbi da uso di sostanze e dipendenza durante l'invecchiamento
- Prevenire le cadute in casa
- Riconoscere e gestire l'ansia
- Riconoscere e gestire il delirio
- Riconoscere e gestire la depressione
- Riconoscere e gestire l'ipoacusia
- Uso sicuro dei farmaci per gli anziani
- Sostituti decisionali e procure
- Comprendere le opzioni di cura palliative

ULTERIORI RISORSE COMUNITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Opzioni di trasporto nella comunità
- Servizi di valutazione della guida
- Abuso sugli anziani
- Finanziamento di ausili per la mobilità del programma di tecniche assistive
- Opzioni abitative per gli adulti più anziani
- Come iscriversi al servizio Wheel-Trans
- Pasti a domicilio

Per ulteriori risorse per gli adulti più anziani, le famiglie e i caregiver, visitare il sito web www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation.

Queste informazioni devono essere utilizzate solo a scopo informativo e non sono da intendersi sostitutive di una consulenza, di una diagnosi o di un trattamento forniti da un professionista medico. Per informazioni su una specifica condizione medica, consultare il proprio medico curante. È possibile ristampare una sola copia di questi materiali esclusivamente per uso personale e non commerciale.

Desideriamo ringraziare i seguenti organismi per il supporto della nostra iniziativa "Risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano":



**La Ben and
Hilda Katz
Foundation**



La Mon Sheong Foundation e la Ben and Hilda Katz Foundation hanno generosamente fornito un finanziamento per sostenere la stampa e la traduzione delle nostre risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano.

Il Ministero per gli anziani e l'accessibilità ha sostenuto questa iniziativa con un finanziamento attraverso il Seniors Community Grant Program.