

PROGETTO VITA

VALUTAZIONE E CONSULENZA PSICOLOGICA PER
UN INVECCHIAMENTO SANO

SERVIZIO PER LA VIGILANZA E LA QUALITA' DEL SONNO

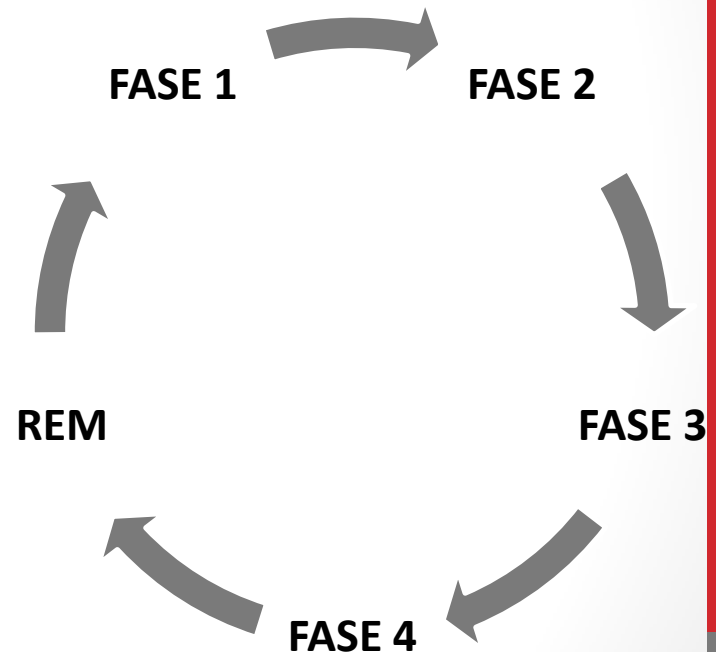


SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

COS'E' IL SONNO?

Il sonno è un comportamento caratterizzato da diverse fasi che si susseguono fra loro in maniera ciclica nel corso della notte.

L'insieme delle fasi 1, 2, 3 e 4 è detto sonno Non-REM, per distinguerlo dal sonno REM caratterizzato dalla presenza di movimenti oculari rapidi, appiattimento del tono muscolare e maggiore attività cerebrale

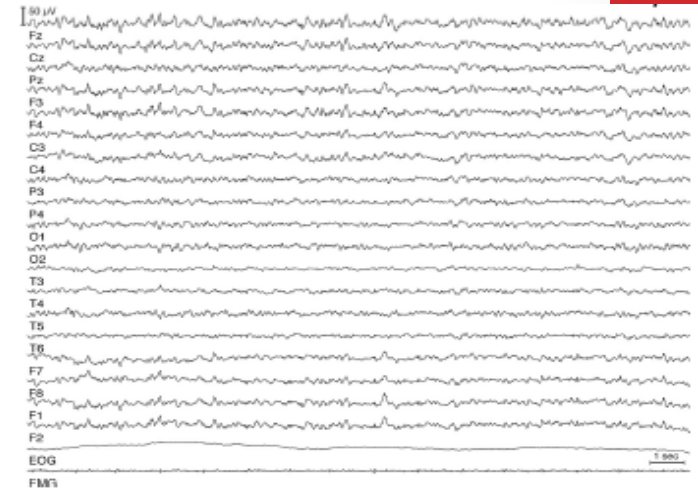
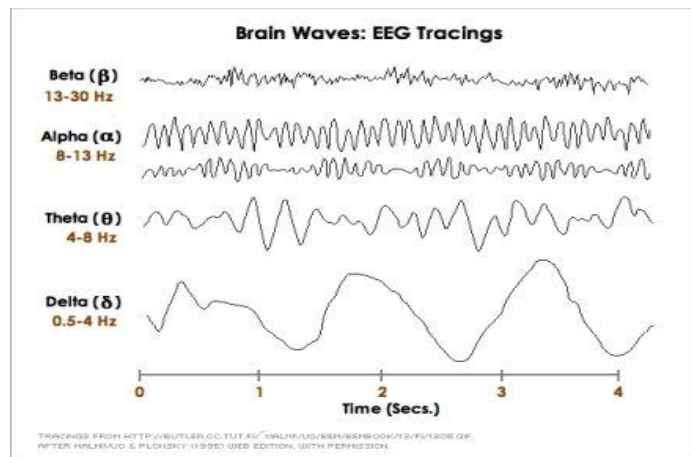


COME SI STUDIA IL SONNO

METODI OGGETTIVI

Il sonno può essere studiato in laboratorio attraverso la polisonnografia, una tecnica che permette di registrare contemporaneamente l'attività elettroencefalografica (**EEG**), i movimenti oculari (**EOG**) e il tono muscolare (**EMG**).

In questo modo è possibile osservare l'alternarsi degli **stati** e dei **cicli** di sonno.



COME SI STUDIA IL SONNO (2)

METODI SOGGETTIVI

Test – Interviste semistrutturate – Questionari – Diari del Sonno

Sono valutazioni che indagano diverse caratteristiche, tra cui:

- la sensazione di aver avuto un sonno più o meno ristoratore;
- la durata del proprio sonno;
- la presenza di risvegli notturni;
- la facilità di addormentamento e di risveglio.

Tramite questi strumenti è possibile determinare se la persona intervistata presenta una buona o una cattiva qualità soggettiva del sonno.

COSA SUCCEDE AL NOSTRO SONNO QUANDO DIVENTIAMO GRANDI

L'AVANZAMENTO DELL'ETA' MODIFICA IL NOSTRO SONNO

Durante il **normale invecchiamento fisiologico** generalmente aumentano i risvegli notturni e diminuiscono le ore di sonno per notte, il quale diventa via via più frammentato e meno profondo

- Diminuisce la quantità di sonno REM
- Cambia la composizione del sonno NREM, in cui prevalgono gli stadi 1 e 2 corrispondenti a un sonno "leggero"

Questo comporta maggiori **difficoltà a rimanere svegli e attivi** durante il giorno

DISTURBI DEL SONNO

Tuttavia possono essere presenti anche dei problemi legati a veri e propri disturbi del sonno, non sempre di facile individuazione

- 1) Insonnia
- 2) Sindrome delle apnee del sonno
- 3) Ipersonnia
- 4) Disturbi del ritmo circadiano del sonno
- 5) Parasonnie
- 6) Movimenti in relazione al sonno

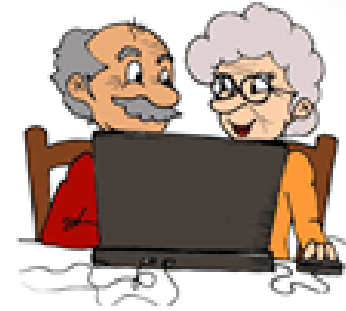
CONSEGUENZE DEI DISTURBI DEL SONNO

L'insonnia e l'eccessivo russamento notturno, possono non solo peggiorare la qualità del sonno, ma anche quella della veglia



Un sonno disturbato ha conseguenze negative sulla memoria e l'attenzione, poiché l'estrema sonnolenza diurna limita l'efficienza delle normali attività quotidiane

Disattenzioni, colpi di sonno e vuoti di memoria possono essere conseguenza di una cattiva qualità della notte di sonno



Comprendere come cambia il sonno nel corso degli anni diviene fondamentale per ridurre al minimo le conseguenze sulla vita di ogni persona anziana



COME PRENDERSI CURA DEL SONNO

L'uso di farmaci (benzodiazepine) per dormire è fortemente sconsigliato, soprattutto per le persone anziane.



provocano effetti collaterali legati a stati confusionali e sonnolenza diurna

Sono invece da preferirsi gli **interventi NON farmacologici**, specialmente per i loro effetti a lungo termine e l'assenza di effetti collaterali

INTERVENTI NON FARMACOLOGICI

MISURE DI IGIENE DEL SONNO → consistono in una serie di buone abitudini da seguire per migliorare la qualità del riposo notturno

LUMINOSITA' DIURNA → l'esposizione a una luce sufficientemente intensa durante il giorno migliora l'alternanza sonno-veglia

FOTOTERAPIA → esposizione alla luce artificiale di lampade appositamente realizzate per regolarizzare i ritmi circadiani e ridurre l'insonnia

PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE → per il trattamento di insonnie croniche

SERVIZIO PER LA VIGILANZA E LA QUALITA' DEL SONNO



Il servizio è totalmente gratuito ed è rivolto agli anziani che lamentano problemi di sonno o vigilanza durante il giorno o che siano semplicemente interessati a migliorare la qualità del proprio sonno

**ECCESSIVA SONNOLENZA DIURNA?
DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE?
SONNO DISTURBATO?
SONNOLENZA ALLA GUIDA?**

Il servizio offre interventi di valutazione della sonnolenza diurna, della qualità del sonno e interventi psicoeducativi volti a dare informazioni relative ai principi di base dell'igiene del sonno, senza ricorrere all'uso dei farmaci

Il personale specializzato offrirà sostegno per affrontare i problemi legati ad una cattiva igiene del sonno e alle conseguenze problematiche che possono riflettersi sulla quotidianità

Migliorare lo stile di vita significa promuovere la salute

**UNA VITA PIU' SANA E SODDISFACENTE
PASSA ANCHE ATTRAVERSO LA
COMPRESIONE E IL MIGLIORAMENTO
DEL TUO SONNO**



PROGETTO VITA

VALUTAZIONE E CONSULENZA PSICOLOGICA PER UN INVECCHIAMENTO SANO

SERVIZIO PER LA VIGILANZA E LA QUALITA' DEL SONNO

APERTO IL MARTEDI' 16:00 – 18:00



CONTATTI



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Via dei Sardi 58, Roma

Telefono: **3667253272**

Email: sonno.vigilanza@gmail.com

Sito web: [web.uniroma1.it/labsonno/servizio-la-vigilanza-e-la-qualità-
del-sonno](http://web.uniroma1.it/labsonno/servizio-la-vigilanza-e-la-qualità-del-sonno)

PROGETTO VITA

VALUTAZIONE E CONSULENZA PSICOLOGICA PER UN INVECCHIAMENTO SANO

SERVIZIO PER LA VIGILANZA E LA QUALITA' DEL SONNO

SEGUICI ANCHE SU:



Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno



Vigilanza_Sonnolenza



Servizio Vigilanza e Sonnolenza

GRAZIE PER L'ATTENZIONE