



## Nome del Servizio



[Pagina web "Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno"](#)

## Nome del referente del servizio

Prof. Luigi De Gennaro

Prof.ssa Annamaria Giannini, responsabile del sottoprogetto per la Valutazione delle Abilità di Guida

## Descrizione del servizio

Durante il normale invecchiamento fisiologico il sonno va incontro a modificazioni che lo rendono più frammentato e meno profondo. Questo potrebbe riflettersi sulla quotidianità, comportando disattenzioni, colpi di sonno e vuoti di memoria. Comprendere come cambia il sonno con l'avanzamento dell'età e saperne riconoscere gli aspetti, diventa, pertanto, fondamentale al fine di ridurre al minimo le conseguenze che potrebbero verificarsi nella vita di ogni persona. Per tali ragioni nasce il Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno, rivolto agli anziani che lamentino problemi di sonno o vigilanza durante il giorno, o che siano interessati a migliorare la qualità del proprio riposo notturno.

Inoltre, con il **decreto legge del Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti del 22 dicembre 2015** (<http://www.gazzettaufficiale.it/eli/gu/2016/01/13/9/sg/pdf>) è stata posta una rinnovata attenzione verso i criteri di valutazione della sonnolenza, in relazione alla concessione e al rinnovo delle patenti di guida ([http://www.huffingtonpost.it/luigi-de-gennaro/la-sonnolenza-alla-guida-uccide-ecco-la-rivoluzione-per-le-patenti\\_b\\_9202610.html](http://www.huffingtonpost.it/luigi-de-gennaro/la-sonnolenza-alla-guida-uccide-ecco-la-rivoluzione-per-le-patenti_b_9202610.html)). Il decreto prevede che la valutazione della sonnolenza divenga obbligatoria per tutti coloro che presentino quei disturbi neurologici che possano determinarla o che soffrano di apnee del sonno. Pertanto, all'interno del Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno, è stata attivata una sezione per la Valutazione delle Abilità di Guida rivolta agli utenti in possesso di patente che si rivolgono al nostro centro lamentando una scarsa qualità di sonno.

## Finalità del servizio

Data l'elevata incidenza dei disturbi del sonno nell'anziano e il ruolo che la qualità del sonno gioca nello sviluppo del *Mild Cognitive Impairment* (MCI) e delle patologie neurodegenerative è importante promuovere la qualità del sonno nell'anziano. I destinatari saranno, quindi, gli anziani (e/o i *caregiver*) che lamentino disturbi del sonno o che, comunque, siano interessati a seguire un programma psicoeducativo per migliorare la qualità del proprio sonno.

Il servizio è gratuito.

### **Attività svolte nell'ambito del servizio**

Seguendo un approccio *stepped care* il servizio prevede:

**VALUTAZIONE DELLA SONNOLENZA** Vengono somministrati specifici test per rilevare la qualità soggettiva del sonno (*Pittsburgh Quality Sleep Index*, PSQI) e i livelli di sonnolenza soggettivamente percepiti (*Epworth Sleepiness Scale*, ESS). Agli utenti viene, inoltre, richiesto di compilare il Questionario di Igiene del Sonno e i Diari del Sonno, un utile strumento di automonitoraggio del proprio riposo notturno. Peraltro, viene effettuata una misura comportamentale dei livelli di vigilanza per mezzo dello *Psychomotor Vigilance Task*, PVT (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3936124/>).

**VALUTAZIONI DELLE ABILITA' DI GUIDA** E' stato introdotto un test sulla presa di decisione e accettazione del rischio in condizioni di guida simulata (WRBTV, [https://www.youtube.com/watch?v=n8\\_BdhKW5dE](https://www.youtube.com/watch?v=n8_BdhKW5dE)) del test-set PERSROAD, all'interno della batteria *Vienna Test System TRAFFIC* (<http://www.schuhfried.it/vienna-test-system/vienna-test-system-vts/vienna-test-system-traffic/>).

Si prevede, a breve, l'introduzione di un ulteriore test per la misura della visione periferica alla guida, una variabile molto utile per misurare i livelli di vigilanza in condizioni di guida simulata. Questa parte delle attività del Servizio è svolta in collaborazione con ANIA-Associazione Nazionale fra le Imprese Assicuratrici.

**SCREENING PER L'ESCLUSIONE DEL DETERIORAMENTO COGNITIVO E SECONDARIETA' PSICHIATRICHE** Vengono somministrati dei test volti a valutare parallelamente lo stato cognitivo (*Mild Cognitive Impairment*, MCI) mediante il *Mini-Mental State Examination* (MMSE) e la possibile presenza di secondarietà psichiatriche, mediante l'*Hamilton Depression Rating Scale* (HDRS), il *Beck Depression Inventory* (BDI-II), il *Symptom Checklist 90-R* (SCL 90-R) e lo *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI Y1 - Y2).

**RESTITUZIONE** Durante il primo ciclo di incontri viene strutturato un programma psicoeducativo volto ad informare l'utente riguardo agli aspetti problematici legati alle abitudini disfunzionali che interessano il suo sonno.

Al termine del primo ciclo di incontri all'utente viene fornita una restituzione in merito a quanto emerso dalla somministrazione dei test; in seguito viene concordato un secondo ciclo di incontri di controllo (*follow-up*) oppure, eventualmente, l'invio ad altri servizi [Servizio Prof.ssa Antonucci per il deterioramento cognitivo; Servizio Prof.ssa Lombardo e Prof. Violani per la psicoterapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia, CBT-I (all'interno del Servizio di Valutazione e Consulenza Psicologica per un Invecchiamento Sano)].

### **Eventi realizzati (nome dell'evento, data di svolgimento, oggetto, eventuali soggetti esterni partecipanti o coinvolti)**

È stato prodotto materiale informativo (brochure, locandine, poster) e distribuito, durante il periodo compreso tra novembre 2016 e luglio 2017, nei Centri Sociali Anziani del territorio di Roma e provincia (Esquilino, San Lorenzo, Colle Oppio, Villa Torlonia, Via Sabotino, Castro Pretorio, Villa Gordiani, Testaccio, Trastevere, Monti, Villa Pamphili, San Giovanni, Angelo Emo, Manziana).

Complessivamente, sono stati raggiunti 650 utenti circa: fra questi hanno preso contatto con il Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno 45 utenti, di cui 20 sono stati presi in carico e i rimanenti 25 sono stati indirizzati presso altri centri oppure non presi in carico.

In alcuni dei Centri Sociali Anziani raggiunti (Esquilino, Castro Pretorio, Villa Gordiani, Trastevere, Manziana) sono stati organizzati dei seminari informativi (<https://www.youtube.com/watch?v=-0dtsm82Mas>) volti a spiegare ai partecipanti in che modo si modifica il sonno durante il normale invecchiamento fisiologico e in che modo ciò potrebbe avere delle conseguenze sulla vita quotidiana (sonnolenza diurna, difficoltà di concentrazione, deficit attentivi e mnestici). In particolare, sono stati informati dell'esistenza di metodi non-farmacologici per il trattamento dell'insonnia e dei disturbi del ritmo circadiano.

Per gli utenti che non risiedono nel territorio di Roma e lamentano una scarsa qualità del sonno è stato, inoltre, attivato un servizio Skype per permettere anche a distanza di usufruire gratuitamente del nostro servizio. Al momento attuale hanno usufruito di questo servizio online 10 utenti, per un totale di 17 incontri.

### **Materiale scaricabile (scaricabili sul sito)**





## Contatti del servizio



+ 39 - 366 - 72 - 53272



[sonno.vigilanza@gmail.com](mailto:sonno.vigilanza@gmail.com)



Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno

## Social media



[Pagina web "Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno"](#)



[Facebook "Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno"](#)



[Twitter "Vigilanza\\_Sonnolenza"](#)



[Google+ "Servizio Vigilanza e Sonnolenza"](#)



[Storify Servizio per la Vigilanza e la Qualità del Sonno](#)