



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

## CONTATTI

Via dei Sardi 58, Roma

Telefono: 3667253272

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

Sito web:

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



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

## Progetto Vita



**VALUTAZIONE  
E CONSULENZA  
PSICOLOGICA PER UN  
INVECCHIAMENTO SANO**

## SANI, QUINDI SVEGLI



Una vita più sana e soddisfacente passa anche attraverso la comprensione ed il miglioramento del tuo sonno.

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.

Il primo passo per una migliore qualità del sonno e della veglia è legato alla capacità di riconoscere gli aspetti del proprio riposo notturno e di comprenderne i meccanismi.

## DI COSA CI OCCUPIAMO

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

Si offrono 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.



Gli specialisti offriranno quindi sostegno per affrontare i problemi legati a una cattiva igiene del sonno e alle conseguenti problematiche che possono riflettersi sulla quotidianità, perché migliorare lo stile di vita significa promuovere la salute.

**ECCESSIVA SONNOLEZZA DIURNA?**

**DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE?**

**SONNO DISTURBATO?**

**SONNOLEZZA ALLA GUIDA?**

**RIVOLGITI A:**

**Servizio per la vigilanza  
e la qualità del sonno**



**TROVERAI PERSONALE  
SPECIALIZZATO CHE TI AIUTERÀ A  
MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL  
SONNO E AD ESSERE PIU' ATTIVO  
DURANTE IL GIORNO**