

... E LE INFERMIERE DICONO!



LE ALTERAZIONI DEL RITMO SONNO-VEGLIA

L'insonnia è un problema molto sentito nella popolazione oltre i 60 anni. Per definizione l'insonnia è la difficoltà nel prendere sonno o nel mantenerlo, è costituita da un sonno disturbato (frequenti risvegli notturni) e precoce risveglio mattutino. Le persone anziane si addormentano con facilità, ma il loro sonno dura molto poco e si risvegliano molto presto al mattino. Essendo il loro sonno più leggero e meno ristoratore è altrettanto facile risvegliarle, anche con un minimo rumore: infatti con l'età anche la qualità del sonno cambia e peggiora. Le cause dell'insonnia senile sono :

- **Abitudini scorrette:** Passare molto tempo a letto anche di giorno ad esempio, non praticare attività fisica o attività che necessitano anche di un coinvolgimento mentale e sociale .
- **Disturbi organici:** Patologie cardiovascolari, respiratorie, gastroenteriche, urologiche nonché patologie tipiche dell'età senile come morbo di Parkinson, demenze senili o apnee notturne.
- **Assunzione di farmaci:** molti farmaci infatti possono avere come effetto indesiderato o collaterale l'interferenza con il normale ritmo sonno-veglia.

La risoluzione dei problemi di insonnia diventa pressante nel caso di persone anziane quando questi peggiorano la già compromessa funzione sociale e il benessere e l'integrità psicofisica per cui la persona si sente ancora di più "inutile" ed emarginata.

I primi interventi da attuare non sono di natura farmacologica ma bisogna ottenere una buona "igiene" del sonno agendo sul piano del recupero fisico e psicologico dell'anziano migliorando i rapporti interpersonali, modificando abitudini di vita errate e rasserenando sulla "benignità" di certi disturbi, stimolandolo ad una vita di relazione più attiva e partecipativa. Alcune regole per un buon sonno possono essere:

- fare esercizio fisico,
- non assumere alcool, caffè o sostanze contenenti caffeina la sera,
- evitare di fumare prima di coricarsi,
- stabilire l'ora della cena in modo che sia almeno 1 ora prima di andare a letto ,può essere, utile leggere un libro, guardare un po' di televisione,
- coricarsi ed alzarsi ogni giorno alla stessa ora,

- sviluppare e mantenere un rituale serale prima di andare a dormire, creando così condizionamenti positivi,
- evitare di avere troppo caldo o troppo freddo nella stanza o nel letto,
- fare in modo che la camera da letto sia silenziosa e tranquilla per tutta la notte,
- non restare a letto, anche se si ha la sensazione di aver dormito poco,
- andare a letto quando si sente arrivare il sonno,
- evitare sonnellini pomeridiani,
- pensare al letto, al cuscino e al materasso come al posto più comodo del mondo,
- non dormire davanti alla tv,
- evitare di portarsi a letto le proprie preoccupazioni,
- evitare di rigirarsi a lungo nel letto, ma alzarsi e andare in un'altra stanza,
- verificare l'assunzione di farmaci che causano insonnia,
- non recuperare le ore di sonno perse, la sveglia del mattino deve essere rispettata,
- compilare un diario del sonno.

Riposare bene la notte vuol dire vedere il mondo con un'ottica positiva e ci dona quell'energia buona per affrontare i problemi e assaporare le gioie della vita quotidiana.

Sonia

