

# Sonno

## Informazioni per residenti, famiglie ed accompagnatori



Il sonno è molto importante per una buona salute.

Non dormire abbastanza influisce sulla tua salute. Può anche avere conseguenze su quanto eseguite bene le attività quotidiane.

Le strutture del sonno cambiano con l'invecchiamento. Dormire bene può essere più difficile quando sei più anziano.

Alcune condizioni mediche influenzano il sonno e alcuni disturbi del sonno sono più comuni con l'avanzare dell'età.

Ci sono molti modi per migliorare come dormi senza prendere medicine.

### Sintomi che potresti avere un problema con il sonno

- Non riesci ad addormentarti.
- Non sei in grado di dormire in modo continuativo.
- Ti svegli presto e non riesci a tornare a dormire.
- Hai sonno durante il giorno.

### Come dormire meglio

- Fai più esercizio e attività durante il giorno. Ciò non significa fare lezioni di ginnastica o ginnastica in gruppo. Camminare e fare cose normali vengono considerate come attività.
- Informa il personale se non riesci a dormire a causa di dolori, disturbi respiratori o altri problemi di salute.
- Prova ad alzarti alla stessa ora ogni giorno. Così facendo aiuti a regolare il tuo orologio biologico.
- Accendi le luci in camera la mattina, o fai entrare un po' di sole mattutino se puoi.
- Fai un pisolino prima delle 15.00 e mai per più di 45 minuti. Fare pisolini più tardi o più lunghi può comportare un sonno agitato durante la notte.
- Chiedi al medico o al personale di controllare se uno qualsiasi dei farmaci che stai assumendo può causare disturbi del sonno.
- Evita il tè e il caffè, il fumo o l'alcol, o pasti pesanti per un paio d'ore prima di andare a letto.
- Assicurati di essere rilassato prima di andare a letto. Spegni la TV e i computer almeno 15-30 minuti prima di andare a letto.

- Parla di ciò che ti preoccupa con la famiglia, gli amici, il personale o il medico.
- Passa meno tempo nella tua camera da letto, fai che sia un posto per dormire e per l'intimità.
- La tua camera deve essere buia e tranquilla di notte. Non dovrebbe essere né troppo caldo né troppo freddo.
- Avverti i membri del personale se questi o altri residenti ti svegliano.
- Collabora con il personale e vedi in che modo puoi dormire meglio la notte.

Se nessuno di questi suggerimenti ti è di aiuto, informa il tuo medico. Il medico può mandarti da uno psicologo o da un esperto in materia di sonno.

In alcuni casi il medico potrebbe prendere in considerazione la somministrazione di medicinali per aiutarti a dormire. Usali solo per un breve periodo. Il tuo corpo si abitua rapidamente al farmaco e questo perde il suo effetto.

## Collaborazione

Tu e la tua famiglia siete membri importanti del team di assistenza. Tu sai qual è la tua normale struttura del sonno.

Fai sapere al personale se hai problemi a dormire. Dì al personale come dormivi in passato. Non aspettare di vedere se starai meglio: è sempre meglio ottenere aiuto in anticipo.

Collaborare con il personale ti aiuterà a mantenerti in buona salute. Parla con il personale e fai domande. Hanno bisogno del tuo aiuto per assisterti al meglio.

## Domande da fare al personale

- Le medicine potrebbero causare problemi a dormire?



**Clausola esonerativa:** Queste informazioni sulla salute sono solo di carattere generale. Consulta il medico o un altro operatore sanitario per assicurarti che queste informazioni siano adatte alla tua situazione.

Per ricevere questo documento in un formato accessibile, manda un'email a [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.  
 © Stato del Victoria, Department of Health and Human Services febbraio 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
 Disponibile su <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>