



Associazione
Alzheimer
Roma Onlus



Informazioni in pillole

Disturbi del sonno - L'insonnia



Spesso nei pazienti con demenza si possono osservare disturbi del sonno, associati ad irrequietezza. Soprattutto in questo periodo di emergenza, in cui le abitudini del nostro caro malato sono modificate, si può andare incontro a disturbi legati al sonno a causa di alterazioni del ritmo sonno - veglia. Questi ultimi possono influenzare negativamente l'umore del paziente, peggiorando in taluni casi i disturbi del comportamento già presenti. Inoltre si può osservare un incremento degli episodi di disorientamento spazio-temporale, contribuendo ad aumentare la confusione percepita dal nostro caro.

Associazione Alzheimer Roma

Via Monte Santo 54 | 00195 - Roma

Tel. 06/37500354

cell. 351/8593912

Sito Web www.alzheimerroma.it

C.F. 96366260584



INFORMAZIONI E CONSIGLI PRATICI

Cosa possiamo fare per rendere meno difficoltosa la transazione tra notte e giorno?

- *Cerca di limitare i «sonnellini» durante il giorno*
- *Se possibile cerca di mantenere il nostro caro attivo durante il giorno*
- *Attieniti ad una routine e ad una corretta igiene del sonno*
- *Metti in sicurezza in modo che il girovagare notturno sia privo di pericoli (es. chiudi la porta a chiave; controlla eventuali oggetti d'inciampo)*
- *Lascia accesa la luce (es. nel corridoio) per orientare il malato*

Per informazioni chiama al num. **3518593912**
Dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 13.00

