



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Consigli per un buon sonno

Informazioni per pazienti e famigliari



Reggio Emilia, luglio 2024

Gentile Signore/a,

in questo opuscolo trova alcune indicazioni utili per avere un buon riposo notturno.

Troverà qui di seguito alcuni consigli sulle cose da fare o da evitare a seconda del momento della giornata.

Le informazioni contenute in questo opuscolo non sostituiscono il colloquio diretto con il medico e gli infermieri.

Usi questo opuscolo come spunto per domande e richieste.

● Durante il giorno

Cosa fare

- Faccia un pò di attività fisica tutti i giorni. Anche una passeggiata di 20 minuti durante il giorno puo' aiutarla a rilassarsi.
- Se sente il bisogno di dormire, cerchi di farlo per un tempo breve (30 minuti).

Cosa sarebbe meglio evitare

- Eviti l'esercizio fisico nelle ore serali.

● Prima di andare a dormire

Cosa fare

- Spenga il televisore un'ora prima di andare a dormire.
- Ascolti musica tranquilla.
- Faccia un bagno caldo.
- Se, quando tenta di dormire, le preoccupazioni le impediscono di "spegnere il cervello", faccia una lista delle cose da fare il giorno successivo. In questo modo sarà sicuro di ricordarsi i suoi impegni e le sarà più semplice rilassarsi.
- Beva qualcosa di caldo (camomilla, tisana, latte) prima di andare a dormire. Questo puo' aiutarla a rilassarsi.

Cosa NON fare

Nel tardo pomeriggio e la sera:

- non beva alcolici;
- non beva caffè;
- non mangi cioccolato;
- non fumi;
- non beva troppo prima di andare a letto, così non dovrà alzarsi per urinare.

Al momento di andare a dormire

Cosa fare

- Usi la camera da letto solo per dormire e per la sua intimità
- Se ha l'abitudine di guardare spesso l'orologio, volti la sveglia in modo che l'orario non sia visibile.
- Per addormentarsi, si sdrai nella posizione in cui normalmente si trova al risveglio.
- Se dorme con qualcuno, cercate di andare a letto nello stesso momento.

Cosa sarebbe meglio evitare

- Eviti di leggere, guardare la TV o lavorare in camera da letto.

Se non riesce ad addormentarsi o si sveglia durante la notte

Se impiega più di 15 minuti per addormentarsi o per riprendere sonno:

- vada in un'altra stanza;
- ascolti musica tranquilla;
- eviti tutte le attività che per lei sono troppo stimolanti;
- torni a letto quando si sente assonnata/o.

Se ha ancora difficoltà ad addormentarsi, si alzi di nuovo e ripeta la procedura, se necessario.

● Testi e contenuti a cura di

Silvia Tanzi

Medico palliativista, Unità di Cure Palliative
Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia

Autelitano Cristina, Elisabetta Bertocchi

Infermiere, Unità di Cure Palliative
Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia

Tratti da Fatigue Management tips: good sleep hygiene,
The University of Texas MD Anderson Cancer Center,
reviewed 7.27.2012

● Revisione linguistica e testuale:

Elena Cervi, Simone Cocchi

Biblioteca Medica
Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia

● Contatti

Dott.ssa Silvia Tanzi

Unità di Cure Palliative
Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia
Tel. 0522 295325
E-mail: silvia.tanzi@ausl.re.it