

DECALOGO DISTURBI DEL SONNO

1	Fare adeguata attività fisica durante il giorno e regolare gli orari del sonno
2	Evitare l'assunzione di alcol e caffeina alla sera, cibi abbondanti, stress
3	Se possibile evitare l'assunzione di diuretici alla sera per evitare i risvegli notturni per urinare (valutare l'uso di dispositivi assorbenti o urocondom)
4	Predisporre l'ambiente al riposo notturno (abbigliamento comodo; cura del letto: comodo e fresco, con supporti, articolato; illuminazione notturna non fastidiosa; evitare oggetti spigolosi nelle vicinanze del letto) Riferire al curante la presenza di dolore da rigidità
5	Eliminare gli ostacoli dal letto al bagno per evitare le cadute
6	Se compare una necessità irrefrenabile di muovere le gambe la sera o durante la notte (sindrome delle gambe senza riposo) valutare con il curante aggiustamenti della terapia con levodopa o altri farmaci
7	Evitare la posizione supina per evitare i disturbi respiratori (apnee notturne) e valutare il peso corporeo (il sovrappeso può influire negativamente sulla normale respirazione)
8	Vocalizzazioni, terrori notturni, sonnambulismo e risvegli improvvisi non devono spaventare; valutare con il curante eventuale terapia
9	L'eccessiva sonnolenza diurna può migliorare se si dorme meglio di notte e se la terapia per la M. di Parkinson è ben dosata
10	Valutare con il curante l'assunzione di melatonina o farmaci specifici per l'insonnia