



## Dormire bene con il Parkinson

Se hai la malattia di Parkinson e hai difficoltà a dormire, non sei solo. Il 90% delle persone con questa patologia, è colpita in maniera analoga.

Identificare la causa principale dei problemi legati al sonno è il primo passo per risolverli. Il sonno disturbato può essere legato a numerosi fattori, quali una scarsa igiene del sonno, ai sintomi del Parkinson o ad i farmaci assunti per gestirlo.

Non esiste un piano specifico per riuscire ad ottenere una bella dormita. Cerca di essere rilassato il più possibile e cerca di comprendere i tuoi principali problemi legati al sonno tenendo un semplice diario del sonno per una settimana – in questo modo puoi identificare le difficoltà maggiori, così come le problematiche che possono essere più facili e veloci da correggere.

### Migliorare l'ambiente in cui si dorme.

#### Igiene generale del sonno

- **Ambiente della stanza da letto** - la tua stanza da letto deve essere un luogo di relax, più fresco di notte. Una temperatura più bassa permette un sonno migliore. (16°C – 18°C è la temperatura ideale).
- **Routine** – mantieni una routine regolare, comprensiva di un ciclo regolare di pasti, esercizio fisico ed orari regolari per andare a letto e per svegliarsi.
- **Alimentazione** – è stato dimostrato che una dieta mediterranea ben equilibrata, può avere effetti terapeutici sul sonno.
- **Attività fisica** – dell'esercizio fisico, da moderato a vigoroso, su base regolare (a seconda del tuo stato di salute e delle circostanze) promuove il sonno e riduce la sonnolenza diurna. Fare esercizi di allungamento e di mobilità prima di andare a letto può essere utile nel ridurre la rigidità.
- **Letto** - prova un materasso prima di comprarlo, sdraiandoti sopra per almeno 15 minuti, per valutare se si adatta al tuo peso ed alla tua temperatura corporea.

#### Prima di andare a letto

- **Digestione** - fai trascorrere almeno un paio d'ore per poter digerire il pasto, prima di andare a letto. Cibi ad alto contenuto proteico possono interferire con i farmaci assunti per il Parkinson, mentre i carboidrati possono migliorare la qualità del tuo sonno.
- **Idratazione e disidratazione** – limita l'ingestione di acqua circa un'ora prima di andare a letto per evitare risvegli notturni.

- **Evita stimolanti** – alcol e caffeina sono entrambi responsabili di una scarsa qualità del sonno. La caffeina può farti urinare e l'alcol è responsabile, sul lungo periodo, della scarsa qualità del sonno.
- **Rilassamento** –prima di andare a letto concediti del tempo per rilassarti e adotta una routine che favorisca il rilassamento, come un bagno caldo o l'ascolto di musica rilassante.

### A letto

- **Esposizione alla luce** – un'ora prima di dormire evita l'esposizione alla luce blu dei computer, tablet e smartphone che ti tengono svegli. Dormi completamente al buio, se puoi, ma tieni una torcia a portata di mano in caso tu abbia necessità di luce durante la notte.
- **Pensare alla giornata** – Evita di pensare alla giornata che ti aspetta. Cerca di scrivere i tuoi pensieri prima di andare a letto, affinché la tua mente sappia che verranno affrontati più tardi.

## Trattare i disturbi del sonno.

Parla con il tuo medico, il neurologo o con lo specialista con cui gestisci il Parkinson, se i tuoi sintomi stanno influenzando il tuo sonno. Hanno parecchie soluzioni da proporti.

### Cosa ti tiene sveglio di notte.

**Dolore, rigidità o movimenti involontari**– chiedi al tuo medico un farmaco per alleviare i sintomi. Oppure, se già prendi dei medicinali, potrebbe essere che non stiano funzionando molto bene, per questo domanda al tuo medico se sia il caso di modificare gli orari di assunzione, le dosi o la prescrizione stessa. Massaggiarti le gambe, fare esercizi di rilassamento o fare un bagno caldo prima di dormire, può esserti di aiuto.

**I farmaci influenzano il sonno** – talvolta alcuni farmaci prescritti dal medico possono interferire con il sonno, esaurendosi nel momento sbagliato o avendo effetti collaterali quali l'insonnia (levodopa o agonisti della dopamina, in particolare se presi alla sera, possono avere questi effetti). Farmaci diuretici (comprese che favoriscano la produzione ed il flusso urinario) e stimolanti usati per trattare l'ipotensione posturale possono influenzare il sonno. Collaborare con il tuo medico per ottimizzare orari di assunzione, posologia e tipologia di farmaco è la chiave per dormire bene. Esistono diverse tipologie di farmaci, è solo questione di scoprire cosa funzioni meglio per te.

**Incubi, sonnambulismo e altri insoliti comportamenti** – Le parasonnie sono un gruppo di comportamenti del sonno che includono le rappresentazioni dei tuoi sogni. Tieni un ambiente sicuro, assicurandoti che la tua stanza da letto sia libera da ostacoli e considera di mettere il materasso direttamente sul pavimento. Chiedere al tuo medico di modificare i tuoi farmaci o di prescriverne di diversi può aiutarti.

**Ansia e depressione** – possono essere causati da cambiamenti nella chimica del tuo cervello e da alcuni farmaci che a loro volta possono influenzare il sonno. Parla con il medico per vedere se antidepressivi a breve termine possono aiutarti o prova con una consulenza psicologica o con la terapia cognitivo comportamentale, le quali hanno mostrato buona efficacia.

**Minzione frequente** – alcuni farmaci, per l'ipertensione per esempio, possono causare minzione frequente, allo stesso modo del mangiare cibi salati, come anche le infezioni della vescica. Prova a ridurre l'assunzione di liquidi prima di andare a letto per evitare di andare in bagno di notte. Se andare in bagno è complicato, prova ad utilizzare una toilette accanto al letto o un orinatoio portatile.

**Sonnellino diurno** – cerca di restare sveglio durante il giorno perché questo influenza la qualità del sonno notturno. Se hai bisogno di fare un sonnellino, cerca di limitarlo a 20 minuti. Sostituire il pisolino con dell'esercizio fuori casa o con delle attività che ti tengano sveglio possono aiutare. Parla con il tuo medico per aggiustare la tua prescrizione se credi che il tuo farmaco ti stia portando sonnolenza.

**Rigirarsi nel letto** – lenzuola o indumenti di raso possono aiutarti a rigirarti nel letto, sebbene usandoli entrambi possa essere più facile scivolare dal letto involontariamente. Se utilizzi lenzuola di raso è consigliabile avere delle aree attorno al letto dopo potersi aggrappare.

**Apnea ostruttiva nel sonno** – se ti svegli con mal di testa o se la persona che dorme con te ti dice che russi forte o respiri affannosamente potresti avere problemi di apnea ostruttiva nel sonno. Questo può essere ridotto attraverso una macchina CPAP (ventilazione meccanica a pressione positiva continua), per questo è bene che tu ne parli con il tuo medico per una diagnosi appropriata.

**Per maggiori e dettagliate informazioni sul sonno consulta [EPDA.eu.com/sleepwell](http://EPDA.eu.com/sleepwell)**

**Disclaimer:** Tutti i contenuti di questa guida sono ad uso esclusivamente informativo e in nessun caso devono sostituire il parere, la diagnosi o il trattamento prescritti dal medico. Consultarsi sempre con il proprio medico per informazioni relative a diagnosi e trattamenti ed attenersi scrupolosamente alle indicazioni del medico.

Non interrompere la cura farmacologica, né alterarne la posologia senza prima consultare il medico per un parere.

Nonostante le ragionevoli precauzioni prese nella redazione delle informazioni presenti in questa guida, non vengono fornite garanzie sull'accuratezza, prontezza o completezza di informazione.