

## Come migliorare la qualità del sonno

### 5 regole da mettere in pratica

*Circa l'80% delle persone con malattia di Parkinson dorme male e poco. Prima di assumere farmaci mirati, è possibile seguire alcune semplici regole per una corretta igiene del sonno.*

È importante ricordarsi di:

1. **Elaborare un programma sul sonno:** alzarsi e coricarsi a orari regolari limitando i sonnellini pomeridiani a non più di un'ora al giorno ed entro le ore 15:00.
2. **Prediligere l'attività fisica e l'esposizione alla luce solare:** fare esercizio per circa 30 minuti al giorno e stare all'aperto, soprattutto al mattino, è salutare e aiuta a regolare il ciclo sonno-veglia dell'organismo.
3. **Evitare pasti serali ipercalorici e l'assunzione di caffeina, nicotina e alcol 8 ore prima di andare a letto:** favorisce una maggiore continuità del sonno.
4. **Creare una zona notte confortevole, buia, silenziosa e senza TV da utilizzare solo per dormire:** il corpo deve associare il letto con l'attività del sonno e prepararsi al relax fisico e psicologico.
5. **Non insistere se è necessario più di un quarto d'ora per prendere sonno:** è preferibile alzarsi dal letto e impegnarsi in attività leggere come ascoltare musica rilassante o meditare.

Pazienti e *caregiver* possono annotare la qualità del sonno in un diario: questo aiuterà il medico curante a individuare i sintomi collegati al disturbo del sonno e a determinare i giusti accorgimenti da attuare...

*Approfondisci gli articoli "Migliora la qualità del sonno":*

<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/notizie/un-po-di-esercizio-fisico-puo-migliorare-la-qualita-del-sonno>  
e "*Dormire fa bene*".

<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/articoli-scientifici/parkinson-dormire-fa-bene-ma-il-sonno-puo-essere-un-problema>