

L'Igiene del Sonno (Consigli Pratici)

La base fondamentale. Strategie non farmacologiche che dipendono da noi.

Categoria	Cosa Fare	Cosa Evitare
Routine Regolare	- Orari sonno/veglia costanti (anche weekend).	- Variare molto gli orari.
Ambiente di Sonno	- Camera buia, silenziosa, fresca. Letto comodo.	- Ambienti luminosi, rumorosi, caldi.
	- Letto solo per dormire/intimità.	- Usare il letto per TV, lavoro, smartphone.
Abitudini Serali	- Routine rilassante pre-sonno (bagno caldo, lettura leggera non su schermo, musica calma).	- Schermi luminosi (TV, PC, smartphone) 1 ora prima di dormire (sopprimono melatonina).
	- Assumere farmaci serali come indicato dal medico.	- Attività stimolanti o stressanti prima di dormire.
Alimentazione	- Cena leggera, ore prima di coricarsi.	- Pasti abbondanti/pesanti/piccanti la sera.
Bevande	- Tisana rilassante se gradita.	- Caffeina pomeriggio/sera.
	- Limitare liquidi la sera (per nicturia).	- Alcolici la sera (frammentano il sonno).
Attività Fisica	- Esercizio regolare di giorno.	- Esercizio intenso 3-4 ore prima di dormire.
Sonnellini Diurni	- Brevi (max 20-30 min), primo pomeriggio.	- Lunghi (>30-40 min) o tardivi.

Gestione Risvegli	- Se svegli >15-20 min, alzarsi, fare attività rilassante a bassa luce finché torna sonnolenza.	- Guardare l'orologio.
		- Restare a letto svegli a rimuginare.

Documento relativo all'incontro L'importanza del Sonno con la dott.ssa Comanducci



<https://www.parkinson-lombardia.it/> / info@parkinson-lombardia.it