



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

SERVIZIO PREVENZIONE
E SICUREZZA AMBIENTI DI LAVORO

PER SAPERNE DI PIÙ

Per maggiori informazioni su come dormire meglio e su come ridurre i rischi associati alla eccessiva sonnolenza diurna, visitare il sito dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AREA PAZIENTI) www.sonnomed.it



Publicazione presentata al Comitato regionale di coordinamento ex articolo 7, D.Lgs 81/2008, e finanziata con i fondi assegnati dalla Delibera di Giunta della Regione Emilia-Romagna n. 1360 DEL 29 AGOSTO 2016

Sedi e recapiti del Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro dell'Azienda USL di Parma sono disponibili nel sito www.ausl.pr.it

CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO

Dormire è un bisogno primario, come mangiare. Tuttavia, si parla molto di quel che si mangia e molto meno di come si dorme, forse perché il piacere di un buon pasto è più immediato e scontato di quello di un buon riposo.

Per dormire bene alcune volte basta semplicemente mettere in pratica alcune semplici norme di igiene del sonno, cioè un insieme di consigli che favoriscono un buon riposo notturno, aiutando anche a combattere insonnia ed eccessiva sonnolenza durante il giorno.

L'ABC PER UN SONNO RIPOSANTE

- 1** La camera da letto dovrebbe ospitare l'essenziale per dormire. È meglio non mettere la televisione o il computer nella stanza.
- 2** Fai in modo che il locale sia sufficientemente **buio e silenzioso**, con **temperatura** confortevole e **umidità** adeguata (40-60%).
- 3** Evita di assumere nelle ore serali **bevande stimolanti** (caffè, tè, coca cola, cioccolata e altri eccitanti).
- 4** Assumi **bevande alcoliche** con moderazione, perché l'alcol prima di dormire peggiora la qualità del sonno.
- 5** Evita **pasti serali abbondanti**, ipercalorici o ad alto contenuto di proteine.
- 6** Elimina o riduci il **fumo di tabacco**, soprattutto nelle ore serali.
- 7** Fai un breve **sonnellino** (20-30 minuti al massimo) dopo il pasto di mezzogiorno, se ne senti la necessità. Non dormire durante il giorno né la sera dopo cena sul divano.
- 8** Non praticare **attività fisica** intensa (per esempio in palestra) poco prima di andare a dormire, ma effettuala almeno due ore prima.
- 9** Non fare il **bagno caldo** la sera nelle ultime due ore prima di coricarti.
- 10** Evita un'esposizione prolungata alla **luce e attività troppo coinvolgenti** sul piano mentale e/o emotivo (lavoro al computer, video-giochi, film dell'orrore etc.) nelle ore prima di coricarti.
- 11** Cerca di andare a dormire e di alzarti in **orari regolari e costanti** e adatti alla tua tendenza naturale al sonno. Questi orari andrebbero rispettati il più possibile anche nei fine settimana e nei giorni di riposo o di ferie.
- 12** Non andare a letto troppo presto e rimani a letto solo il tempo necessario per dormire. **Se hai difficoltà nel prendere sonno, non restare a letto**, ma alzati e fai attività rilassanti fino a quando non percepisci sonnolenza. Evita anche di guardare ripetutamente la sveglia, che nel caso sarebbe da togliere dal comodino. Al mattino, al risveglio, non restare a letto più del necessario.

PER CHI FA UN LAVORO A TURNI

Se fai un lavoro a turni, soprattutto notturni, è bene sapere che **un sonno di 1-2 ore prima del turno serale e notturno risulta efficace, non solo nel migliorare il tuo benessere, ma anche nel ridurre il rischio di incidenti stradali e di infortuni sul lavoro.**

Inoltre è utile adottare **piccoli accorgimenti**.

Per esempio, **nell'alimentazione**:

- prevedi un idoneo intervallo per il pasto principale durante il turno (circa 40 minuti);
- consuma il pasto sul luogo di lavoro in ambiente confortevole;
- consuma un pasto caldo anche durante il turno notturno;
- non consumare pasti abbondanti ricchi di grassi prima o durante il turno;
- scegli cibi a prevalente contenuto proteico prima del turno e cibi a prevalente contenuto di carboidrati alla fine del turno;
- integra i pasti principali con piccoli spuntini e bevande non alcoliche durante il turno;
- mantieni il più possibile regolari gli orari dei pasti abituali.

In generale:

- cura il più possibile le relazioni familiari e sociali;
- svolgi regolare attività sportiva;
- fai controlli sanitari periodici;
- evita, se possibile, lunghe percorrenze alla guida per raggiungere il luogo di lavoro.

