

Dove: PR2 - Argomento 1 - Modulo 1.1 - Video 7 su Risorse video: "6 motivi per cui le persone anziane non dormono bene di notte".

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

VIDEO: 6 motivi per cui le persone anziane non dormono bene la notte

Avete mai notato che i vostri genitori e nonni si svegliano sempre presto al mattino? Li avete mai sorpresi a guardare la TV fino a tarda notte? È emerso che dormire bene è più difficile con l'avanzare dell'età. Addormentarsi e rimanere addormentati sono sfide comuni per le persone anziane. I possibili motivi possono essere:

- Diversi farmaci possono influire sulla qualità del sonno e sulle abitudini di riposo. Oltre la metà degli anziani assume almeno quattro o più farmaci da prescrizione, che possono avere un impatto negativo sul sonno.
- Mancanza di attività fisica: l'esercizio fisico regolare ci aiuta a dormire bene. Tuttavia, con l'avanzare dell'età, il movimento fisico diventa più difficile e non si fa più tanto esercizio.
- Condizioni legate al sonno: Alcuni anziani possono avere condizioni che rendono più difficile il sonno. Queste possono essere, ad esempio, la sindrome delle gambe senza riposo, la sindrome dell'apnea ostruttiva del sonno e persino il russare.
- Incontinenza: l'urgenza di andare in bagno può impedire un buon sonno. Questo può impedire agli anziani di avere un sonno ristoratore e li sveglia nel cuore della notte.
- Cattive abitudini del sonno: la routine giornaliera di un anziano può influire sul suo sonno notturno, ad esempio vari riposi e sonnellini più brevi durante il giorno, cene abbondanti e anche grandi quantità di caffeina, soprattutto prima di dormire, possono influire sulla qualità del sonnellino notturno.
- Malattie croniche: Demenza, reflusso acido, malattie cardiovascolari, broncopneumopatia cronica ostruttiva e altre condizioni di salute croniche possono causare problemi di sonno.

La mancanza di sonno di qualità può aumentare i rischi per la salute degli anziani di depressione e persino di caduta.