

FARMACI

- Ci sono farmaci che si possono assumere per trattare l'insonnia. Vanno presi solo su indicazione del medico e con le modalità da lui indicate.
- Se sono stati prescritti farmaci tranquillanti e/o antidolorifici è importante assumerli regolarmente e alla stessa ora. Non modificare di propria iniziativa la quantità e la frequenza di assunzione. In caso di dubbi consultare sempre il medico.
- Riferire al medico se si stanno assumendo farmaci o integratori per trattare l'insonnia o se ci sono situazioni di ansia o stress.



INTEGRATORI E ALTRI PRODOTTI

Molti integratori o altri prodotti di uso comune per trattare l'insonnia possono interferire con le terapie. Chiedere sempre al medico oncologo prima di assumere qualsiasi integratore o prodotto di erboristeria.

Per i pazienti in cura al CRO, che fanno uso di integratori e prodotti di erboristeria, è possibile rivolgersi al Servizio di Vigilanza sui Farmaci dell'Istituto per verificare la loro compatibilità con i farmaci antitumorali o la propria malattia.

! ATTENZIONE

Contattare il medico se, nonostante questi consigli, rimangono:

- difficoltà ad addormentarsi;
- risvegli notturni o precoci la mattina;
- stanchezza al risveglio;
- variazioni dell'umore (ad esempio irritabilità, nervosismo);
- difficoltà di concentrazione.

Se l'insonnia e i disturbi a essa legati persistono, valutare con il medico la necessità di una visita specialistica per approfondimenti.

CONTATTI



Servizio di Vigilanza sui Farmaci
Tel: 0434 659798
e-mail: farmacovigilanza@cro.it



Biblioteca Pazienti
Tel: 0434 659467
e-mail: people@cro.it

Materiale elaborato con supporto medico specialistico dell'Istituto e fonti di letteratura indipendenti (Istituto Superiore di Sanità, Cancer Institute NSW, American Cancer Society, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic).

Gli autori dichiarano di non avere conflitti di interesse per questa pubblicazione.

Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del medico.

Realizzato grazie al 5x1000 donato al CRO di Aviano e al progetto di Ricerca Finalizzata: *Changing the future: can we effectively improve Patient Education and its effectiveness in cancer care?*
[RF-2016-02364211]



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse) è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Responsabile scientifico

collana CROinforma
Silvia Franceschi,
Direttore Scientifico

Autori del testo

Elisabetta Caccin,
biotecnologa farmaceutica
Sabrina Orzetti, *farmacista*

Revisione linguistica

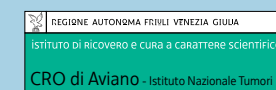
Chiara Cipolat Mis, *bibliotecaria*

Tutti afferenti al CRO di Aviano

Comprensibilità e stile comunicativo valutati da pazienti e cittadini

A.C.

Font ad Alta Leggibilità biancoenero® di biancoenero edizioni srl, disegnata da Umberto Mischi. Disponibile gratuitamente per chi ne fa un uso non commerciale. www.biancoeneroedizioni.com



ISTITUTO DI RICOVERO e CURA a CARATTERE SCIENTIFICO
CRO di Aviano - Istituto Nazionale Tumori

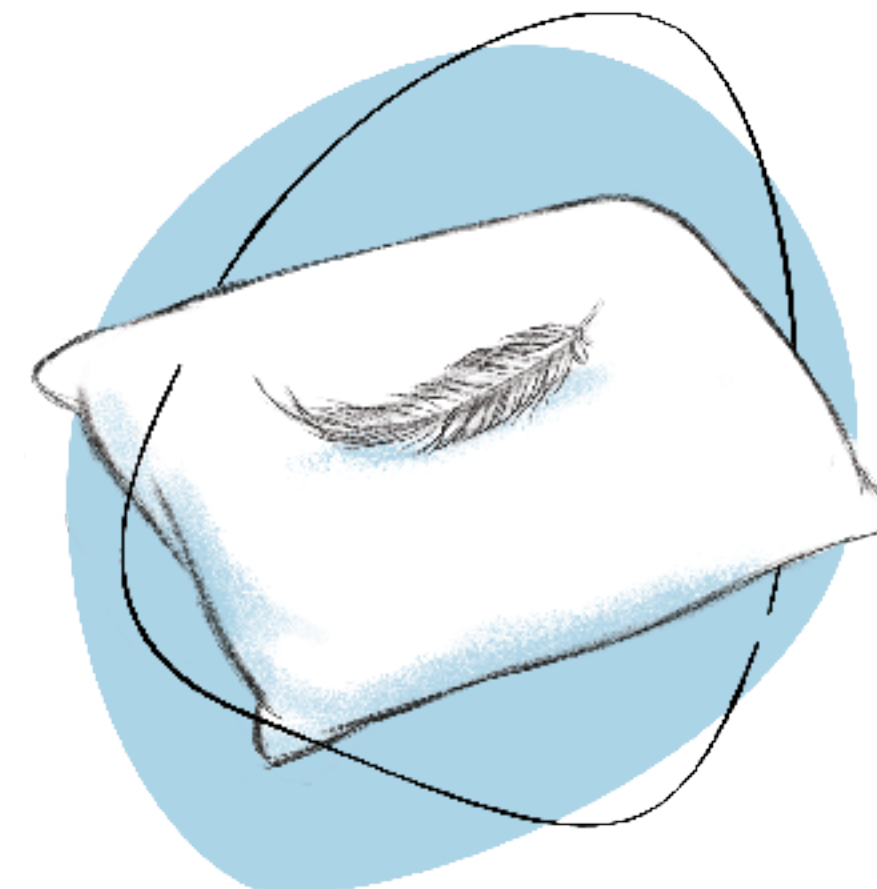


Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)
www.cro.it

Giugno 2022, 1ª edizione, ristampa

Indicazioni in caso di disturbi del sonno durante i trattamenti antitumorali

Insonnia



CROinforma



CHE COS'È

L'insonnia è un comune disturbo del sonno che comporta difficoltà ad addormentarsi, a rimanere addormentato o causa risvegli precoci. Molti pazienti oncologici soffrono di insonnia.

PERCHÉ NON É DA SOTTOVALUTARE

I disturbi del sonno provocano il modificarsi del normale ritmo sonno-veglia. Questo può causare stanchezza, alterazioni dell'umore, influire sullo svolgimento delle attività quotidiane e, in generale, sulla qualità della vita e sulla salute. I pazienti oncologici possono affaticarsi con maggiore facilità e quindi possono rendersi necessarie più ore di sonno del normale (in media, un adulto in salute necessita di 7-8 ore di sonno a notte). I possibili motivi alla base dell'insorgenza dei disturbi del sonno sono: dolore, ansia, paura, preoccupazione, depressione, sudorazione notturna e/o gli effetti indesiderati delle terapie. È quindi importante riuscire a riconoscere le diverse cause dell'insonnia per poter intervenire nel modo più opportuno.

COSA FARE

- Mantenere gli stessi orari per andare a dormire la sera e per svegliarsi la mattina, possibilmente anche nel weekend. Questo aiuta a mantenere un regolare ciclo sonno-veglia.
- Creare un ambiente ideale per dormire: fresco, buio e tranquillo.
- Se necessario usare tende oscuranti per le finestre, mascherine per gli occhi e tappi per le orecchie, così da evitare di essere disturbati o svegliati dalla luce o dai rumori.
- Utilizzare un materasso e dei cuscini comodi.
- Tenere le lenzuola sempre pulite, rimboccate e senza pieghe.
- Creare un rituale di rilassamento prima di dormire, per esempio: fare un bagno caldo, leggere, ascoltare musica rilassante, farsi fare dei massaggi, fare **stretching**, yoga o meditazione.
- Praticare tecniche di rilassamento, che attraverso il respiro permettono di gestire le risposte del corpo a tensioni e affaticamenti. Un tempo quotidiano di circa 15 minuti in cui eseguire semplici respirazioni profonde (inspirare attraverso il naso contando fino a tre, espirare attraverso la bocca avendo cura di svuotare ventre e torace dall'aria raccolta) favorisce l'**equilibrio psicofisico** e il tono dell'umore.

- Mantenersi attivi durante la giornata e svolgere regolare attività fisica preferibilmente la mattina o nel pomeriggio. Evitare, invece, l'attività fisica intensa nelle ore prima di coricarsi. Eventuali esercizi rilassanti come lo yoga o lo stretching, se fatti la sera, possono contribuire a promuovere il sonno.
- Esporsi alla luce solare di mattina facendo colazione all'aperto o davanti ad una finestra luminosa, far entrare la luce naturale in casa o in ufficio e dedicarsi, se possibile, a attività all'aperto durante il giorno. Esporsi alla luce naturale aiuta a regolare il ritmo sonno-veglia.
- Bere bevande tiepide e decaffeinatate prima di andare a dormire, ad esempio latte caldo o tisane. L'**amminoacido triptofano** contenuto nel latte è il precursore della serotonina, sostanza coinvolta nella regolazione dei ritmi del sonno. Le tisane possono favorire il relax e quindi conciliare il sonno. È possibile consultare il Servizio di Vigilanza sui Farmaci per verificare se le componenti delle tisane sono compatibili con la propria terapia e malattia.
- Per alcune persone può essere utile anche scrivere una lista dei pensieri e delle preoccupazioni principali ed eventuali idee su come affrontarli prima di andare a dormire. Questo può aiutarle a staccarsi da questi pensieri e a non preoccuparsi di cercare delle soluzioni fino al risveglio.

COSA EVITARE

- Assecondare le proprie esigenze di riposo **fisiologico** ed evitare di rimanere a letto al mattino più del necessario.
- Evitare i riposini durante la giornata perché possono compromettere il sonno notturno. Se necessari, ridurli a meno di un'ora.
- In caso di difficoltà ad addormentarsi, evitare di rimanere a letto, ma alzarsi e svolgere attività rilassanti fino a quando non si percepisce di nuovo sonnolenza.
- Evitare di guardare frequentemente l'ora perché può aumentare lo stress e rendere difficile il tentativo di rilassarsi per dormire.
- Evitare di usare dispositivi a luce blu (televisione, computer, tablet, cellulare) prima di andare a dormire, soprattutto quando si è in camera, perché riducono la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia.
- Evitare di usare la camera per attività diverse dal dormire, soprattutto se stressanti, in modo da associare la camera al riposo. Evitare, quindi, di svolgere attività lavorative in camera.
- Evitare le bevande contenenti caffeina e teina (ad esempio caffè, tè, **matè** o coca-cola) e alcol nelle ore serali.
- Evitare il fumo o altro uso di nicotina.
- Evitare pasti abbondanti prima di andare a dormire.
- Evitare di dormire con animali domestici che sono attivi di notte, perché potrebbero aumentare i risvegli notturni e ridurre la qualità del sonno.

Stretching

Attività fisica che consiste in esercizi di allungamento, stiramento.

Equilibrio Psicofisico

L'equilibrio tra il corpo e la mente.

Amminoacido Triptofano

Gli amminoacidi sono composti organici che formano le proteine. Il triptofano è uno di questi amminoacidi.

Fisiologico

Bisogno naturale.

Matè

Bevanda ottenuta per infusione delle foglie di Ilex paraguariensis, pianta originaria del Sud America.

