

Modello sonno riposo

METODOLOGIA CLINICA INFERMIERISTICA

A.A. 2025/2026

Modello funzionale sonno riposo

Il sonno è vitale per la sopravvivenza

Il sonno o la sua mancanza ha conseguenze a livello cellulare, di organi, e di sistema delle funzioni corporee.

Caratteristiche del normale sonno/riposo:

- durata del sonno che variano per fasce di età,
- cultura,
- ritmi circadiani (giorno/notte)

Fattori che influenzano

- Bisogni individuali
- Ambiente: rumori, luce, temperatura
- Relazioni, umore
- Turni di lavoro
- Nutrizione e metabolismo
- Modello eliminazione
- Stili di vita e abitudini
- Malattie e farmaci



Accertamento

Anamnesi:

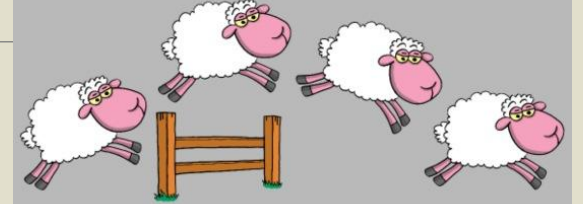
- In genere è riposato? Quante ore dorme di notte?
- Riesce a svolgere le sue attività durante il giorno?
- Problemi ad addormentarsi? Utilizza farmaci (prescritti dal medico o da banco? Sogni che la disturbano?
- Ha risvegli precoci?
- Dorme di giorno?

Esame fisico:

- osservare il modello di sonno

Modello di sonno disturbato

1...2...3...
12600...12601...12602...
997520...997521...997522...



Definizione: risvegli limitati nel tempo dovuti a fattori esterni

Caratteristiche definenti: difficoltà ad addormentarsi, risveglio precoce, sonnolenza e stanchezza al risveglio e durante il giorno, con difficoltà nello svolgere le funzioni quotidiane

Fattori correlati: disturbi respiratori, pollachiuria, diarrea, disturbi ambientali, privacy insufficiente, immobilizzazione....

Disturbi del ritmo circadiano - apnee notturne

Includono interruzioni transitorie come ad esempio la sindrome del jet-lag, disturbi legati ai turni di lavoro

La sindrome delle fase del sonno ritardata (DSPS) è la mancata corrispondenza del ritmo circadiano biologico rispetto le aspettative sociali, più frequente negli adolescenti.

La sindrome delle fase del sonno avanzata, con l'età si tende ad anticipare un'ora prima la sera e di un'ora il risveglio

Apnee notturne sono interruzioni ripetute del respiro durante il sonno. Gli interventi sono legati alle cause (obesità, fumo, eccesso del volume dei tessuti, ecc).



Insonnia

Definizione: incapacità di addormentarsi o di continuare a dormire che compromette la funzionalità della persona.

Caratteristiche definenti: difficoltà ad addormentarsi, risvegli precoci, insoddisfazione del sonno

Fattori correlati: dolore, luce, rumori, ansia, consumo di caffeina, sonnellini durante il giorno, fattori di stress, ecc...

Insonnia

Obiettivo: la persona avrà un riposo efficace entro 4 giorni

Interventi:

- Diario del sonno
- Valutare i fattori che causano
- Raccomandazioni per l'igiene del sonno:



ridurre l'attività (lavoro o esercizio fisico),
il consumo di alcool alla sera,
camera silenziosa, buia e fresca,
ridurre caffeina e teina,
attività rilassanti prima di andare a letto
mantenere costante l'orario di risveglio

Valutazione finale: la persona riferisce di avere un riposo efficace e di sentirsi riposato



PIANO DI ASSISTENZA

La persona con disturbo del modello di sonno

DIAGNOSI INFERMIERISTICA

Modello di sonno disturbato correlato a perdita del ciclo giorno-notte, che si manifesta con un errato orario per dormire, frequenti risvegli, vagare notturno, necessità di fare colazione alle 1:00 o alle 2:00.

RISULTATI DELL'ASSISTITO

Dormirà di più durante la notte e meno durante il giorno.

CRITERI DI RISULTATO PER L'ASSISTITO

- Aumenterà il tempo per il sonno notturno dal 10 al 20% nelle prossime 2 settimane.
- Dichiarerà un tempo più appropriato di orientamento durante il giorno.

INTERVENTI INFERMIERISTICI

1. Offrire pasti a orari regolari, in corrispondenza ai precedenti modelli dell'assistito.
2. Fornire attività significative durante le ore del giorno, includendo l'esposizione alla luce naturale all'aperto, quando possibile.
3. Monitorare la frequenza e la durata dei risvegli diurni ed evitare di sonnecchiare in prima serata.
4. Creare un rituale personalizzato al momento di addormentarsi che includa attività tranquillizzanti, uno spuntino leggero con carboidrati o proteine, fare il bagno e mantenere una routine.
5. Nel caso di incontinenza non svegliare l'assistito. Cambiarlo e assisterlo nel bagno quando si sveglia spontaneamente.
6. Se è necessario girare l'assistito o provvedere altre cure, cercare di fornire periodi di sonno indisturbato superiori alle 2 ore ogni qualvolta è possibile.

MOTIVAZIONE SCIENTIFICA

1. I tempi per i pasti sono momenti sociali importanti che rinforzano il ritmo circadiano, che tende a indebolirsi con l'avanzare dell'età.
2. L'esposizione alla luce è comunicata dalla retina all'ipotalamo, regolando l'"orologio" circadiano.
3. I risvegli diurni non sono controindicati, ma è meglio riservarli in un momento del giorno opposto al punto medio del periodo di sonno notturno. Preferire brevi risvegli di 15 minuti.
4. Riduce le stimolazioni e i rituali associati con il momento di addormentarsi.
5. Gli anziani che possono girarsi da soli, in genere, preferiscono non essere disturbati nel sonno e tendono a svegliarsi spontaneamente se si sentono bagnati quando il ciclo del sonno tende ad alleggerirsi.
6. Il ciclo del sonno dura mediamente 90 minuti. La latenza del sonno è mediamente dai 20 ai 30 minuti. In questo modo si permettono 2 ore di pieno ciclo del sonno.

Caso Ludovico

Ludovico di anni 15 è ricoverato in traumatologia per frattura di bacino conseguente a incidente stradale. Conseguentemente alla frattura è stato prescritto immobilità a letto per 30 giorni. Ludovico lamenta difficoltà nel prendere sonno.

Quali valutazioni fareste?

Quali DI?

Quale pianificazione?

Caso Ludovico

Ludovico di anni 15 è ricoverato in traumatologia per frattura di bacino conseguente a incidente stradale. Conseguentemente alla frattura è stato prescritto immobilità a letto per 30 giorni. Ludovico lamenta difficoltà nel prendere sonno.

Quali valutazioni fareste? Dolore, tegumentario, dati sul sonno al domicilio, ecc...

Quali DI? Modello di sonno disturbato

Pianificazione....

Caso Carla

La sig.ra Carla di anni 62 è ricoverata in pneumologia per polmonite. La sig.ra Carla rimane semi-seduta sia di giorno sia di notte per la dispnea legata alla patologia in atto. Carla è una donna che lavora come libero professionista ed anche ora passa molte ore sul tablet a lavorare, fino a notte inoltrata. Osservando la sig.ra notate un'espressione del viso stanco e sofferente, facendole alcune domande vi dice che non riposa bene.

Quali valutazioni fareste?

Quali DI?

Quale pianificazione?

Buono studio!

Se avete domande scrivetemi:
rosita.reale@uniupo.it

