



Per maggiori informazioni  
**parla sempre  
con il medico  
e con l'epilettologo!**





Per scaricare questa brochure  
inquadra il QRcode



Per saperne di più:

<https://pubmed.ncbi.nih.gov/34552464/>;  
[www.epilepsy.com/complications-risks/sleep](http://www.epilepsy.com/complications-risks/sleep);  
[www.neurologiaitaliana.it/2021/epilessia-e-sonno-un-rapporto-complesso-ancora-in-parte-da-esplorare](http://www.neurologiaitaliana.it/2021/epilessia-e-sonno-un-rapporto-complesso-ancora-in-parte-da-esplorare)



# Ma quanto dormi?



Non tutti hanno bisogno di dormire la stessa quantità di ore.  
E soprattutto le esigenze cambiano con l'età.

Tra i 14 e 17 anni l'ideale è dormire circa 8 ore

## Dormire è il mio superpotere

Chi soffre di epilessia può avere delle crisi strettamente legate al ciclo sonno/veglia.

Per questo è fondamentale dormire le giuste ore, con un sonno di qualità.

Se si hanno dei disturbi del sonno è importante parlarne con il proprio medico curante o epilettologo.



## Good vibes and good nights Come puoi dormire meglio?

- Cerca di andare a dormire e di svegliarti sempre alla stessa ora.
- Segui una routine rilassante a fine giornata, non fare attività prima di coricarti..
- La stanza da letto è per dormire, non metterci tv, pc, scrivania.
- Spegni i dispositivi elettronici un'ora prima di coricarti. Eh sì, ti tocca!
- Prepara un ambiente accogliente, il più possibile silenzioso e oscurato.
- Fai un po' di attività fisica durante il giorno, meglio nel tardo pomeriggio.
- Mangia leggero la sera e, se possibile, evita le proteine, gli alcolici e il fumo.
- La notte è fatta per dormire, non il giorno: evita le pennichelle.

A volte chi soffre di epilessia è soggetto a disturbi legati al sonno e al ritmo sonno/veglia. È importante avvisare sempre il proprio epilettologo se si riscontrano dei problemi del sonno, per ottenere aiuto per migliorare le tue notti e tenere sotto controllo le eventuali crisi.

**Il sonno influenza l'EPI e viceversa**

Il sonno è una parte fondamentale per il nostro equilibrio e benessere fisico e mentale.

L'EPI può influire sulla qualità delle tue notti e anche la terapia anti crisi. Non sempre è chiaro se il disturbo del sonno sia legato all'EPI o alla sua cura.

## e quando dormi male ...

In alcuni tipi di EPI la privazione di sonno o la cattiva qualità del sonno può incidere sulla frequenza, la durata e l'intensità delle crisi.



## Caro diario.....

Gli effetti dei farmaci variano da paziente a paziente, per questo è importante che il tuo medico monitori le tue reazioni alla terapia per poter adattarla alle tue esigenze.



Per farlo è utile tenere un diario del sonno per qualche settimana e annotare le tue abitudini legate al sonno per capire come il farmaco incide sulla qualità del dormire.