

SONNO E INVECCHIAMENTO

A tutte le età, dormire bene ha effetti positivi sulla salute e sul benessere.

Invecchiando, si verifica un cambiamento nel ritmo sonno-veglia e il sonno diventa più leggero e frammentato. Inoltre la presenza di patologie e l'assunzione di alcuni farmaci possono peggiorare la situazione.

L'adozione di semplici comportamenti permette di mantenere, recuperare o migliorare la qualità del sonno. In particolare, organizzare il proprio tempo, praticare regolarmente attività fisica, esporsi alla luce del sole, mantenere una vita sociale e imparare cose nuove hanno un impatto positivo non solo sul dormire, ma anche sulla qualità di vita in generale.

Se i disturbi del sonno dovessero perdurare o aggravarsi parlare con il tuo medico.

OFFERTE PRESENTI SUL TERRITORIO

- Attività e pasti organizzati dai centri diurni:
Tel. 091 910 20 21 - www.centridiurni.ch
- Volontariato sociale:
Tel. 091 970 20 11 - www.volontariato.ch
Scopri le offerte del tuo comune

CONSIGLI PER UN SONNO MIGLIORE



ALZATI E VAI A DORMIRE AD ORARI REGOLARI

APPROFITTA DELLE GIORNATE DI SOLE



ESCI ALL'ARIA APERTA E FAI UN PO' DI MOVIMENTO

FAI ATTIVITÀ IN COMPAGNIA



A CENA FAI UN PASTO LEGGERO E EVITA CAFFÈ E ALCOL

SOGNI D'ORO!



UN BUON SONNO SI PUÒ COLTIVARE!



**stare bene
fa bene**
Promuovere la salute



Dipartimento della sanità
e della socialità

© 2019 Ufficio del medico cantonale - Bellinzona
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
www.ti.ch/promozionesalute



Coltiva il tuo
Sonno



**FORSE POTREI ORGANIZZARE
MEGLIO LE MIE GIORNATE**

SÌ, MA ORA SONO IN PENSIONE

COLTIVA ANCHE IL TUO TEMPO!

Organizzare le proprie giornate aiuta a dormire meglio. Mangiare a orari regolari, fare del volontariato o dedicarsi ad un hobby sono attività piacevoli che danno ritmo al quotidiano.



**FORSE POTREI MUOVERMI
UN PO' DI PIÙ**

SÌ, MA IL MIO DIVANO È COSÌ COMODO

COLTIVA ANCHE IL MOVIMENTO!

Fare attività fisica e godersi la luce del sole aiuta a regolare il ritmo sonno-veglia e migliora la qualità del sonno. Perché non prendere l'abitudine di fare una passeggiata all'aperto?



**FORSE POTREI STARE DI PIÙ
IN COMPAGNIA**

SÌ, MA STO BENE PER CONTO MIO

COLTIVA ANCHE LE TUE AMICIZIE!

Stare in compagnia fa bene alla salute, all'umore e al sonno. Perché non partecipare alle attività e ai pasti organizzati dai centri diurni, così ne approfitti per fare nuove conoscenze?