



## *Direttivo Collegiale*

**martedì 16 gennaio**

**progetti**

Proponente: Antonio Migheli Neurologo, MMG ASL TO5

email: amigheli@gmail.com

Titolo (max 1 riga):

Promozione di strategie non farmacologiche per l'insonnia dell'anziano

Argomento (max 15 righe):

L'insonnia è un noto problema nell'anziano e viene abitualmente trattato sin dall'esordio mediante strategie farmacologiche. Queste purtroppo ottengono solo raramente la risoluzione del problema e in compenso sono gravate dalla comparsa di disturbi iatrogeni come sedazione, aumentato rischio di cadute, accelerazione di un disturbo cognitivo maggiore, progressiva perdita di efficacia con sviluppo di dipendenza e alterazione della struttura e della qualità del sonno stesso.

E' importante promuovere strategie non farmacologiche, che vari RCTs hanno dimostrato possedere pari efficacia di quelle farmacologiche. Tali strategie includono diverse forme di terapie cognitivo-comportamentali (stimulus control, sleep restriction), igiene del sonno, esercizio fisico, yoga, mindfulness ecc.

E' fondamentale identificare le barriere che impediscono l'implementazione di queste strategie, barriere che spesso non sono solo dovute a fattori materiali (costo, distanza, disponibilità di strutture ecc), ma sono la conseguenza di una scarsa conoscenza delle potenzialità di questo approccio, sia da parte dei pazienti sia da parte dei medici stessi.



### Bibliografia:

1: Watson NF, Benca RM, Krystal AD, McCall WV, Neubauer DN. Alliance for Sleep Clinical Practice Guideline on Switching or Deprescribing Hypnotic Medications for Insomnia. *J Clin Med*. 2023 Mar 25;12(7):2493. doi: 10.3390/jcm12072493. PMID: 37048577; PMCID: PMC10095217.

2: Gencarelli A, Sorrell A, Everhart CM, Zurlinden T, Everhart DE. Behavioral and exercise interventions for sleep dysfunction in the elderly: a brief review and future directions. *Sleep Breath*. 2021 Dec;25(4):2111-2118. doi: 10.1007/s11325-021-02329-9. Epub 2021 Feb 25. PMID: 33630239; PMCID: PMC7905198.

3: Kwon CY, Lee B, Cheong MJ, Kim TH, Jang BH, Chung SY, Kim JW. Non-pharmacological Treatment for Elderly Individuals With Insomnia: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Front Psychiatry*. 2021 Jan 28;11:608896. doi: 10.3389/fpsy.2020.608896. PMID: 33584374; PMCID: PMC7876437.

4: Alessi C, Vitiello MV. Insomnia (primary) in older people: non-drug treatments. *BMJ Clin Evid*. 2015 May 13;2015:2302. PMID: 25968443; PMCID: PMC4429264.

