

# Valutazione del sonno e intervento

## Sleep Assessment Treatment Tool

di Gregory P. Hanley Ph.D. BCBA-D (2005)

### Fase 1: Informazioni Generali

Data intervista/workshop:

Nome del bambino:

Data di nascita:

Maschio

Femmina

Nome(i) di chi mette a letto il bambino:

Telefono:

Indirizzo:

Email:

Diagnosi mediche o educative:

Il bambino presenta gravi problemi di comportamento quali aggressività nei confronti degli adulti o autolesionismo?

SI                      NO

In caso affermativo si prega di specificare :

### Fase 2: Problematiche di sonno e anamnesi

Si prega di descrivere quali problemi di sonno ha manifestato il bambino:

Da quanto tempo?

Il bambino prende medicine per dormire? SI      NO

In caso affermativo elencare i prodotti:

Che cosa è stato fatto in passato per affrontare i problemi di sonno del bambino?

### Fase 3: Obbiettivi

Specificare gli obiettivi desiderati relativi al sonno del bambino ( per es. addormentarsi entro 15 minuti e dormire per tutta la notte, addormentarsi indipendentemente dalla presenza dei genitori, addormentarsi senza bisogno di medicine, essere in grado di svolgere le attività di routine prima di coricarsi ecc...)

1.

2.

3.

4.

5.

### Fase 4: Identificazione dei problemi specifici

#### *A Mancata osservanza della routine prima di coricarsi*

Il bambino ha difficoltà ad entrare nella camera da letto la sera quando glielo si chiede o lo si accompagna per farlo dormire?

SI      NO

Il bambino ha difficoltà ad eseguire altre istruzioni legate al sonno (per es. mettersi il pigiama, lavarsi i denti ecc. ) ?

SI      NO

Se sì, lo schema di comportamento del bambino viene definito Mancata Osservanza della Routine Notturna

Si prega di fornire dettagli in merito:

Che cosa viene fatto di solito per aiutare il bambino ad andare a letto?

Che cosa risulta efficace di solito per far sì che il bambino vada a letto ?

#### *B Comportamento che interferisce con il sonno*

Una volta coricato, il bambino ha difficoltà a stare a letto o a rimanerci tranquillo quando glielo si chiede? Continua a chiamare o presenta altri comportamenti che richiedono la presenza altrui nella sua camera da letto?

SI      NO

In caso affermativo, questo tipo di comportamento viene definito: Comportamento che interferisce con il sonno:

(Precisare: il bambino si alza      chiama      piange      gioca nel letto      emette stereotipie      altro)

Si prega di fornire dettagli:

Che cosa viene fatto per aiutare il bambino a stare a letto?

Che cosa funziona di solito per indurlo a restare a letto?

Che cosa funziona di solito per farlo smettere di piangere, chiamare ecc...?

***C Addormentamento Ritardato***

Una volta coricato, il bambino incontra difficoltà ad addormentarsi (per es. di solito gli ci vogliono più di 15 minuti per addormentarsi?)

SI            NO

In caso affermativo, il comportamento del bambino viene chiamato Addormentamento Ritardato

In caso affermativo, si prega di precisare:

Che cosa viene fatto per aiutare il bambino ad addormentarsi?

Che cosa funziona di solito allo scopo di far addormentare il bambino?

***D Risvegli notturni***

Una volta addormentato , il bambino si sveglia in piena notte?

SI            NO

In caso affermativo, il comportamento del bambino viene definito Risvegli Notturni

Quante volte per notte mediamente?

Quante notti a settimana in media?

Precisare:

Che cosa viene fatto per aiutare il bambino a riaddormentarsi?

In caso affermativo, che cosa risulta efficace di solito per farlo riaddormentare?

### ***E. Risvegli precoci***

Il bambino ha l'abitudine di svegliarsi troppo presto alla mattina?

SI      NO

In caso affermativo questo comportamento viene definito Risvegli Precoci

Quante volte alla settimana in media si manifesta?

Si cerca di farlo tornare a letto ?

SI    NO

In caso affermativo che cosa viene fatto per indurre il bambino a tornare a letto ?

Se non si cerca di farlo tornare a dormire, quali attività svolge il bambino ad un orario così mattiniero ?

## **Fase 5: Schema orario del sonno**

### **ADESSO**

Di solito a che ora dà la buona notte il bambino ?

A che ora si addormenta di norma?

Addormentamento ritardato:            min

*indicare l'intervallo di tempo che intercorre tra la buona notte e l'effettivo addormentamento*

A che ora si sveglia il bambino alla mattina?

Durata totale del sonno notturno                            ore (intervallo di tempo dall'addormentamento al risveglio)

A che ora fa il riposino di solito?

Dalle \_\_\_\_\_ alle \_\_\_\_\_

Durata complessiva del riposino:

Durata totale del sonno:                            ore (sonno notturno totale + totale riposino )

## **FINE DEL TRATTAMENTO**

Quando dovrebbe svegliarsi il bambino alla mattina?

Sottrarre le ore totali di sonno necessarie (secondo i parametri dello sviluppo che sono l'obiettivo prefissato) dall'ora del risveglio mattutino:

orario addormentamento: \_\_\_\_\_ (questa è l'ora che costituisce l'obiettivo da raggiungere al termine del trattamento)

## **INIZIO TRATTAMENTO**

Aggiungere un'ora a quella in cui il bambino si addormenta di norma al momento attuale:  
\_\_\_\_\_ (questo è il nuovo orario della buona notte all'inizio del trattamento).

Aggiungere le ore totali necessarie (stimate sulla base delle norme di sviluppo o dell'obiettivo prescelto) al nuovo orario della buona notte:

\_\_\_\_\_ (questa è l'ora del risveglio all'inizio del trattamento)

*\*\*\*Istruzioni per spostare l'ora di coricarsi: se il bambino si addormenta entro 15 minuti, metterlo a letto 15 minuti prima la notte seguente e svegliarlo 15 minuti prima la mattina seguente. Continuare così finché non si raggiunge l'orario desiderato alla fine del trattamento. Se il bambino non si addormenta entro 15 minuti rimanere nella situazione attuale.*

## **Fase 6: routine prima del sonno**

### **ADESSO**

Descrivere ciò che accade nella mezz'ora prima che il bambino si corichi per dormire:

Le attività prima del sonno di solito cambiano ogni sera o sono più o meno una routine? Precisare:

Descrivere ciò che accade tra quando il bambino si corica e il momento in cui si lascia la sua stanza:

### **DURANTE IL TRATTAMENTO**

Descrivere ciò accadrà nella mezz'ora precedente all'andare a letto:

Descrivere che cosa potrebbe cambiare e quale sarà una routine accettabile:

Descrivere ciò che si farà nell'intervallo di tempo tra il momento in cui il bimbo viene messo a letto e quello in cui viene lasciato solo:

## Fase 7: L'ambiente del sonno

### **(A) Illuminazione**

Com'è l'illuminazione nella camera dove dorme il bambino (es. Abat-jour o luci accese, illuminazione diretta o indiretta, livello di intensità luminosa etc. )?

L'illuminazione varia? (es. Si spegne la luce solo dopo che il bambino si è addormentato?)

Le imposte vengono tirate quando il bambino dorme e impediscono la vista delle luci stradali, delle auto o del sole?

### **(B) Temperatura**

Com'è la temperatura della camera quando il bambino dorme? (Es. fa fresco, fa caldo )

Di notte la temperatura cambia?

Il bambino può modificare la temperatura?

### **(C) Rumori**

Com'è l'ambiente relativamente ai rumori durante il sonno del bambino? (es. rumori forti, molto silenzioso etc )?

Ci sono molti cambiamenti nel livello dei suoni quando il bambino dorme? (es. la musica o la TV vengono spente dopo qualche ora)

### **(D) Letto**

In che tipo di letto dorme il bambino (es. brandina, letto con le sbarre etc...)

Com'è il materasso? (potrebbe essere scomodo?)

### **(E) Altro**

C'è qualcos'altro nell'ambiente che potrebbe influenzare il sonno del bambino? (es. odore, umidità etc)

## Fase 8: Rispetto delle istruzioni relative alla routine prima del riposo notturno

### DURANTE IL TRATTAMENTO

1. Assicurarsi di sfruttare il desiderio di dormire mandando a letto il bambino non appena inizia a mostrare segni di sonnolenza.
2. Insegnare al bambino ad essere ubbidiente durante il giorno. *Vedi i 10 passi per sostenere la collaborazione.*
3. Assicurarsi che ci sia una netta differenza nella qualità degli ultimi passi della routine: una routine di alta qualità (es. è il bambino a scegliere le favole della buona notte) dovrebbe venire dopo il rispetto delle regole o comunque dopo un atteggiamento più accondiscendente, mentre il mancato rispetto delle regole dovrebbe provocare una routine di scarsa qualità (es. interazioni sociali ridotte).

## Fase 9: Dipendenze

### ADESSO

Ci si stende sul letto col bambino per aiutarlo ad addormentarsi?

SI NO

In caso affermativo descrivere che cosa si fa per aiutarlo ad addormentarsi:

In caso affermativo vedi la Fase 10 circa i modi per affrontare questa dipendenza.

Indicare se il bambino va a letto con qualcuno di questi oggetti/stimoli o altro assimilabile

- **TV Radio** indicare se l'apparecchio rimane acceso o viene spento prima del risveglio
- **Ciuccio**
- **Luci**
- **Biberon**
- **“Pancia piena”** (es. merenda entro i 30 minuti prima di andare a letto )
- **Animale di peluche**
- **Coperta**
- **Oggetto preferito**

Se la risposta è positiva aggiungere dettagli:

C'è qualcos'altro da cui il bambino sembra essere dipendente relativamente al suo sonno? Se sì precisare

### DURANTE IL TRATTAMENTO

Il bambino andrà a letto con:

Aggiungere una “sound machine”:

- a. Scegliere rumore bianco o vuoto
- b. Il suono dovrebbe essere ininterrotto
- c. Iniziare a volume impercettibile e aumentare gradualmente notte dopo notte fino a raggiungere il volume di una conversazione
- d. La macchina dovrebbe essere accesa appena prima di dare la buonanotte, rimanere accesa tutta la notte ed essere spenta al risveglio
- e. Valutare se opportuno di posizionare la macchina in corridoio a beneficio di tutta la famiglia

Macchine del sonno raccomandate:

Acquistabili presso [www.brookstone.com](http://www.brookstone.com)



Tranquil Moments White Noise Sound Machine for babies



Tranquil Moments Advanced Sleep Sounds





## Fase 11: Risvegli notturni, precoci, stati di confusione ed incubi

In primo luogo chiarire se il bambino accusa risvegli notturni o precoci e distinguerli dagli stati confusionali e dagli incubi

Se i risvegli di cui sopra si presentano con regolarità senza stati confusionali o incubi, probabilmente si tratta di un problema di orari o di una dipendenza inappropriata, per cui si può ottenere una riduzione dei risvegli adeguando gli orari del sonno o intervenendo sulle dipendenze.

### **Altre variabili che possono portare ai risvegli notturni:**

La stanza è più calda quando il bambino si sveglia rispetto a quando dorme?    SI    NO

Se sì specificare:

E' possibile che il bambino abbia fame quando si sveglia?    SI    NO

Se sì precisare:

E' possibile che una luce colpisca gli occhi del bambino quando si sveglia?    SI    NO

Se sì precisare:

E' possibile che il bambino sia bagnato o sporco?    SI    NO

Se sì precisare:

C'è qualche cosa che capita in piena notte o al mattino presto che possa svegliare il bambino ?    SI    NO

Se sì precisare:

C'è qualche cosa nell'ambiente che può svegliare il bambino ? (es raccolta rifiuti, cane che abbaia, qualcuno che entra etc )    SI    NO

Se sì precisare:

Nel caso di Stati Confusionali

- Aiutare il bambino ad acquisire buone abitudini di sonno (vedi sopra)
- Lasciare che l'episodio faccia il suo corso (senza interferire o cercare di parlarne per sminuirne la portata, poi, al termine, ripristinare la situazione normale nel letto)
- Eliminare i "compiti" della notte che il bambino deve svolgere prima di riaddormentarsi. Bisogna che il bambino non si trovi nella necessità di chiedere qualcosa, cercare qualcosa o controllare l'ambiente circostante prima di tornare a dormire
- Se possibile, togliere dalla stanza oggetti che possono motivare un comportamento compulsivo

### **Nel caso di INCUBI:**

- Aiutare il bambino a sviluppare buone abitudini di sonno (vedi sopra)
- Evitare spettacoli televisivi, film, riviste e videogiochi inadatti
- Attenuare le paure del bambino ascoltandolo mentre ne parla, sempre dimostrando però che si è in grado di controllare la situazione e che si è al sicuro
- Non sentirsi obbligati ad accontentare tutte le richieste (es tenere le luci accese, cercare eventuali mostri etc) dopo ripetuti episodi di incubi
- Aiutare il bambino ad affrontare l'ansia anche durante il giorno
- Insegnare al bambino tecniche di rilassamento per affrontare le paure notturne e ricompensarne il "coraggio" all'indomani mattina