

# Gli impatti del COVID-19 sulla qualità del sonno

## La pandemia ha avuto un impatto negativo sul sonno

In occasione della Giornata Mondiale del Sonno 2021, Philips ha pubblicato il World Sleep Study con il supporto di KJT Group, intervistando 1.000 persone per analizzare i comportamenti legati alla qualità del sonno in Italia. Il COVID-19 ha avuto un impatto su ogni aspetto della vita quotidiana e la salute del sonno non fa eccezione.

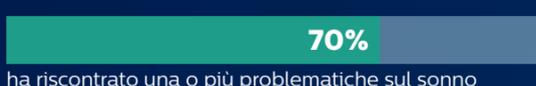
La qualità del sonno secondo gli italiani:



si reputa soddisfatto del proprio sonno<sup>1)</sup>



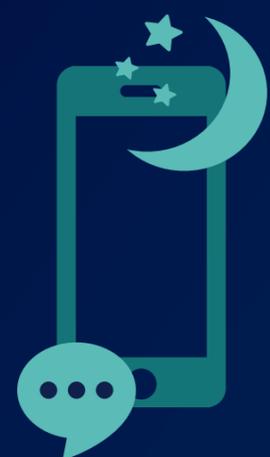
afferma di avere avuto difficoltà ad addormentarsi



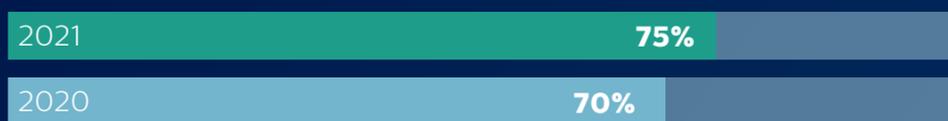
ha riscontrato una o più problematiche sul sonno



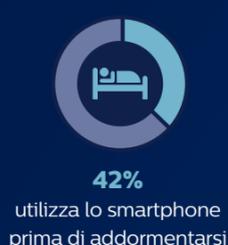
afferma che svegliarsi di notte è la problematica più significativa



L'utilizzo del cellulare a letto diventa ancora più frequente:



Di questi:



utilizza lo smartphone prima di addormentarsi



trascorre il tempo sui social media



legge le ultime notizie

**Consiglio**  
non utilizzare dispositivi elettronici 30 minuti prima di andare a dormire.

## Un maggiore utilizzo di risorse online e telemedicina

L'utilizzo delle risorse online e la sperimentazione di soluzioni di telemedicina per conoscere e affrontare i problemi relativi al sonno hanno subito un incremento.

Il 20% degli italiani ha utilizzato motori di ricerca online come Google per trovare informazioni sui possibili trattamenti per migliorare il sonno e:

73% per la prima volta durante la pandemia



ha parlato online con uno specialista



è interessato a parlare online con uno specialista



**Pensi di soffrire di apnee notturne?**  
Fai subito il quiz e scopri se sei a rischio  
[www.philips.it/quizapnea](http://www.philips.it/quizapnea)

## L'impatto del COVID-19 sulla qualità del sonno: donne vs. uomini

Insorgenza di nuovi disturbi del sonno



Minore capacità di dormire bene



Insomnia



Impatto negativo sulle abitudini del sonno



## Maggiori difficoltà per i pazienti affetti da apnea notturna

Nonostante la prevalenza dell'apnea notturna e la varietà di soluzioni per trattare questa condizione, nell'ultimo anno i pazienti hanno aderito con fatica alla terapia CPAP adottando così atteggiamenti negativi nei confronti della loro condizione.

I pazienti rivelano che le apnee notturne impattano significativamente sul loro sonno. Rispetto al 2020 dichiarano di:



Le persone non affette da apnea notturna dichiarano invece che:



L'apnea notturna può rappresentare un pericolo per la tua salute. Se pensi di essere a rischio, fai il quiz e parlane con il tuo medico.  
[www.philips.it/quizapnea](http://www.philips.it/quizapnea)

Philips è impegnata in attività volte ad aumentare la consapevolezza sull'importanza del trattamento delle apnee notturne e a realizzare soluzioni che offrano:

- Comfort
- Facilità d'uso
- Connettività

<sup>1</sup> indica la risposta completamente e parzialmente soddisfatti.