

DISTURBI DEL SONNO NELLE PERSONE ASSISTITE: COMPRENDERE, RICONOSCERE E ADATTARE LA PROPRIA PRATICA PROFESSIONALE

Formazione dedicata ai professionisti che lavorano in istituti o a domicilio

Migliorare la qualità del sonno delle persone assistite attraverso pratiche professionali adattate

Durata : 6-7 ore	Moduli : 8 moduli
Lezioni : 32 lezioni	Destinatari : Operatori socio-sanitari, assistenti alla vita, infermieri, animatori, accompagnatori in EHPAD, SSIAD, HAD, MAS
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Il sonno è un pilastro fondamentale della salute cognitiva, emotiva e fisica, ma i suoi disturbi sono spesso banalizzati o mal gestiti negli istituti. Questa formazione fornisce ai professionisti che lavorano con persone anziane, affette da patologie neurologiche o disabilità, una comprensione solida dei meccanismi del sonno e dei suoi disturbi. Attraverso strategie concrete e approcci non farmacologici validati scientificamente, i partecipanti impareranno a osservare, analizzare e adattare le proprie pratiche per migliorare la qualità del sonno delle persone assistite. La formazione integra casi pratici, protocolli applicabili immediatamente e strumenti di lavoro di squadra per garantire un accompagnamento coerente e di qualità.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere il sonno e i suoi meccanismi	4 lezioni
MODULE 2	I disturbi del sonno — riconoscere e comprendere	4 lezioni
MODULE 3	L'ambiente e le pratiche che favoriscono il sonno	4 lezioni
MODULE 4	I servizi notturni — pratiche e organizzazione	4 lezioni
MODULE 5	Disturbi del sonno e patologie specifiche	4 lezioni
MODULE 6	Approcci non farmacologici — la cassetta degli attrezzi del professionista	4 lezioni
MODULE 7	Coordinamento, trasmissioni e lavoro di squadra	4 lezioni
MODULE 8	Casi pratici e consolidamento	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere la fisiologia del sonno, i ritmi circadiani e le modifiche legate all'età e alle patologie
- Riconoscere i principali disturbi del sonno nelle persone assistite: insonnia, apnee, sundowning, disturbo comportamentale nel sonno paradossale
- Applicare strategie ambientali e non farmacologiche per favorire un sonno di qualità
- Adattare le pratiche professionali notturne per garantire sicurezza e benessere delle persone assistite
- Trasmettere osservazioni sul sonno in modo efficace e collaborare con il team multidisciplinare
- Costruire protocolli sonno individualizzati integrabili nei progetti di cura

Informazioni generali

Durata	6-7 ore
Pubblico interessato	Operatori socio-sanitari, assistenti alla vita, infermieri, animatori, accompagnatori che lavorano in EHPAD, SSIAD, HAD, MAS o unità specializzate
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutto il pubblico adulto
Tariffa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestazione di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lezione 1 - La fisiologia del sonno — le basi indispensabili

- Le fasi del sonno: sonno leggero, profondo, paradossale e loro ruoli specifici
- Architettura del sonno: cicli di 90 minuti e loro evoluzione notturna
- Funzioni essenziali: consolidamento memoria, regolazione emotiva, recupero fisico
- Diminuzione del sonno profondo con l'età: differenze tra normale e patologico

Lezione 2 - I ritmi circadiani e la loro regolazione

- L'orologio biologico interno: meccanismi e sincronizzatori principali
- La melatonina: ruolo, secrezione e impatto dell'invecchiamento
- Spostamento dei ritmi nella persona anziana: anticipo di fase e sonnolenza diurna
- Come l'ambiente istituzionale disturba i ritmi: luce artificiale e orari rigidi

Lezione 3 - Le modifiche del sonno legate all'età

- Frammentazione del sonno: risvegli più frequenti e difficoltà a riaddormentarsi
- Riduzione del sonno profondo e REM con l'invecchiamento
- Anticipazione della fase: addormentamento e risveglio più precoci
- Distinguere ciò che è normale da ciò che richiede attenzione professionale

Lezione 4 - L'impatto delle patologie sul sonno

- Alzheimer e demenze: inversione ritmo, agitazione notturna, sundowning
- Parkinson: disturbo REM, sonnolenza diurna, insonnia
- Ictus e sclerosi multipla: ipersonnia, insonnia, apnee centrali
- Dolori cronici, depressione, ansia: meccanismi di impatto sul sonno

Lezione 1 - L'insonnia — forme, cause e valutazione

- Tipi di insonnia: addormentamento, mantenimento, risveglio precoce
- Cause frequenti in istituto: dolore, farmaci, ansia, ambiente inadeguato
- Differenza tra insonnia cronica e situazionale: approcci diversi
- Strumenti di valutazione semplici per professionisti non medici

Lezione 2 - Il sindrome delle apnee del sonno

- Definizione e meccanismi: apnee ostruttive vs centrali
- Frequenza nelle persone anziane e con patologie neurologiche
- Segni clinici notturni e diurni: russamento, pause respiratorie, sonnolenza
- Impatto su cognizione e rischio cardiovascolare: importanza della segnalazione

Lezione 3 - Il disturbo comportamentale nel sonno paradossale

- Definizione: agire i sogni durante il sonno REM — urla, gesticolazioni, cadute
- Legame con sinucleinopatie: Parkinson, demenza a corpi di Lewy
- Comportamento notturno: garantire sicurezza senza risveglio brusco
- Importanza della segnalazione: può precedere diagnosi neurologica di anni

Lezione 4 - Altri disturbi frequenti in istituto

- Sindrome gambe senza riposo: sensazioni sgradevoli, agitazione, impatto addormentamento
- Ipersomnia diurna: cause multiple, distinzione con fatica fisiologica
- Sundowning: agitazione, confusione, deambulazione a fine giornata
- Parasomie varie: sonnambulismo, terrore notturno — rare ma da conoscere

Lezione 1 - L'igiene del sonno in struttura — principi fondamentali

- Regolarità degli orari: alzarsi e coricarsi a orari fissi come ancoraggio
- La camera come spazio di sonno: temperatura, oscurità, rumore, biancheria
- Ritualità della buonanotte: effetti neurologici e come costruirli

- Risveglio diurno sufficiente: perché il sonnello diurno peggiora il sonno notturno

Lezione 2 - La luce come strumento terapeutico

- Luminoterapia: basi scientifiche e benefici nelle persone anziane e con demenza
- Esposizione a luce naturale diurna: come organizzarla in struttura
- Riduzione luce serale: evitare luci blu, adattare illuminazione notturna
- Protocolli pratici di luminoterapia applicabili in EHPAD e MAS

Lezione 3 - Alimentazione, attività fisica e sonno

- Impatto pasti serali sul sonno: orari, composizione, quantità
- Bevande stimolanti: caffeina, teina — emivita e orari limite
- Attività fisica come regolatore: quando, come, quale intensità
- Attività rilassanti serali: stimolazione sensoriale dolce, musica, rilassamento

Lezione 4 - I farmaci e il sonno — ciò che il professionista deve sapere

- Ipnotici e benzodiazepine: rischi per anziani, cadute, confusione
- Farmaci che disturbano il sonno: corticosteroidi, diuretici, antidepressivi
- La melatonina: utilizzi, limiti, ciò che osservare
- Ruolo del professionista: osservare effetti trattamenti e trasmettere

MODULE 4

I servizi notturni — pratiche e organizzazione

4 lezioni

Lezione 1 - L'organizzazione dei team notturni attorno al sonno

- Protocollo ronda notturna silenziosa: luce, rumore, ritmo passaggi
- Prioritizzare cure per urgenza: non svegliare per cure non urgenti
- Trasmissione notte-giorno: informazioni essenziali sul sonno dei residenti
- Organizzazione spazio notte: segnaletica, luci notturne, materiale accessibile

Lezione 2 - Gestire i risvegli notturni e l'agitazione

- Cause frequenti di risveglio: dolore, nicturia, disorientamento, incubo
- Approccio gerarchico: identificare causa prima di agire
- Tecniche di rassicurazione: presenza calma, voce dolce, riferimenti spaziali
- Quando allertare l'infermiera: criteri chiari di intervento

Lezione 3 - Il sundowning — comprendere e gestire l'agitazione crepuscolare

- Meccanismi: disorientamento temporale, affaticamento cognitivo, luce calante
- Fattori scatenanti da ridurre: cambio équipe, rumore, fame, dolore
- Strategie di prevenzione pomeridiana: attività dolce, luce, spuntino, musica
- Gestire un episodio: approccio non conflittuale, convalida, riorientamento dolce

Lezione 4 - La prevenzione delle cadute notturne

- Fattori di rischio: sonnolenza diurna, farmaci, nicturia, confusione
- Mettere in sicurezza: luci notturne, barre, percorso libero, rilevatori
- Tappeti e materassi a terra: indicazioni e limitazioni
- Protocollo dopo caduta: valutazione, segnalazione, adattamento ambiente

MODULE 5

Disturbi del sonno e patologie specifiche

4 lezioni

Lezione 1 - Sonno e demenze — accompagnamento specializzato

- Inversione ritmo veglia-sonno nelle demenze avanzate: cause e gestione
- Deambulazione notturna: garantire sicurezza senza costrizioni
- Unità specializzate Alzheimer di notte: organizzazione e pratiche raccomandate
- Comunicazione notturna con persona disorientata: presenza e rassicurazione

Lezione 2 - Sonno e Parkinson — vigilanza specifica

- Disturbo comportamentale REM: comportamento da adottare di notte
- Sonnolenza diurna da farmaci antiparkinsoniani: sorveglianza e trasmissione
- Crampi e dolori notturni nella sclerosi multipla: posizionamento, mobilizzazione
- Impatto fasi OFF notturne: collegamento con orari di trattamento

Lezione 3 - Sonno e disturbi psichiatrici in istituto

- Insonnia e depressione: circolo vizioso, come riconoscerlo e segnalarlo
- Disturbo bipolare: insonnia come segno precoce di episodio maniacale
- Schizofrenia: frammentazione, incubi, impatto antipsicotici
- Ansia cronica e ruminazioni: strategie di accompagnamento non farmacologiche

Lezione 4 - Sonno e dolori cronici

- Circolo vizioso dolore-insonnia: meccanismi e implicazioni pratiche
- Valutare dolore notturno nella persona non comunicante
- Posizionamento antidolorifico a letto: principi e applicazione
- Adattare orari analgesici per ottimizzare il sonno

MODULE 6

Approcci non farmacologici — la cassetta degli attrezzi del professionista

4 lezioni

Lezione 1 - La rilassamento e le tecniche di distensione prima di coricarsi

- Rilassamento muscolare progressivo adattato a persone anziane o disabili
- Tecniche di respirazione: coerenza cardiaca semplificata, respirazione addominale
- Tocco relazionale e massaggio mani: protocollo e benefici
- Oli essenziali e aromaterapia: ciò che è validato, precauzioni d'uso

Lezione 2 - La musicoterapia e la stimolazione sensoriale prima di dormire

- Musica come induttore del sonno: scelta repertorio, volume, durata
- RegISTRAZIONI suoni naturali: pioggia, mare, foresta — benefici e utilizzo
- Stimolazione sensoriale dolce: coperta pesata, calore, trame rilassanti
- Personalizzare ambiente sensoriale notturno per preferenze individuali

Lezione 3 - Le interventi comportamentali e cognitivi accessibili

- Restrizione tempo a letto: principio, applicazione adattata in struttura
- Controllo dello stimolo: reimparare associazione letto-sonno
- Ristrutturazione pensieri ansiosi: tecniche senza formazione psicologica
- Diari del sonno: strumento di osservazione e intervento semplice

Lezione 4 - Costruire un protocollo sonno in istituto

- Valutare sonno di tutti i residenti: strumenti semplici realizzabili in team
- Identificare residenti prioritari per intervento mirato
- Costruire protocollo sonno individualizzato integrabile nel progetto di cura
- Valutare impatto interventi e adeguare: indicatori semplici da seguire

MODULE 7

Coordinamento, trasmissioni e lavoro di squadra

4 lezioni

Lezione 1 - Trasmettere le osservazioni sul sonno in modo efficace

- Cosa osservare e annotare: durata, qualità, risvegli, comportamenti notturni
- Redigere trasmissione utile per team diurno e operatori sanitari
- Strumenti monitoraggio in struttura: schede, software, quaderni notturni
- Importanza continuità giorno-notte: cosa può fare team diurno per la notte

Lezione 2 - Lavorare con il team di assistenza e medico

- Quando e come allertare infermiera o medico per disturbo del sonno
- Contribuire a valutazione medica: ciò che il professionista può apportare
- Applicare prescrizioni mediche relative al sonno con pertinenza
- Partecipare a elaborazione protocollo sonno con team multidisciplinare

Lezione 3 - Prendersi cura dei team notturni

- Impatto lavoro notturno sulla salute dei professionisti: evidenze scientifiche
- Disturbi del sonno nei lavoratori notturni: prevenzione e gestione
- Organizzazione lavoro notturno per limitare effetti sulla salute
- Risorse disponibili per professionisti con disturbi del sonno da lavoro

Lezione 4 - Informare e coinvolgere le famiglie

- Cosa possono fare le famiglie per migliorare sonno durante visite
- Spiegare perché il loro caro dorme diversamente in struttura
- Famiglie che disturbano involontariamente: visite tardive, eccessiva stimolazione
- Costruire alleanza famiglia-squadra attorno al progetto sonno del residente

MODULE 8

Casi pratici e consolidamento

4 lezioni

Lezione 1 - Protocollo per le situazioni notturne più frequenti

- Residente agitato alle 2 del mattino: albero decisionale passo dopo passo
- Sospetto apnee notturne: osservazione, documentazione, segnalazione
- Caduta notturna: intervento, valutazione, segnalazione, prevenzione
- Rifiuto di andare a letto: comprendere, non forzare, alternative

Lezione 2 - Messe in situazione e giochi di ruolo

- Simulazione: gestire episodio di sundowning in persona con Alzheimer
- Simulazione: accompagnare a letto persona ansiosa che rifiuta di dormire sola
- Simulazione: redigere trasmissione notturna completa e utile
- Debriefing collettivo: cosa ha funzionato, cosa fare diversamente

Lezione 3 - Costruire un piano di miglioramento del sonno per un residente

- Valutare profilo del sonno di un residente: strumenti e metodo
- Identificare cause probabili dei disturbi osservati
- Proporre piano di intervento non farmacologico nel progetto di cura
- Presentare piano al team multidisciplinare

Lezione 4 - Valutazione finale e risorse

- Quiz di consolidamento degli apprendimenti chiave della formazione
- Ogni partecipante identifica situazioni sonno più difficili nella sua pratica
- Costruzione piano d'azione personale per i prossimi 30 giorni
- Risorse complementari: Istituto Nazionale Sonno, HAS, strumenti digitali

Modalità pedagogiche

- Formazione online su piattaforma e-learning accessibile 24/7
- Video didattici, infografiche, schede pratiche scaricabili
- Casi pratici interattivi e simulazioni di situazioni reali
- Quiz di autovalutazione progressivi per consolidare le conoscenze
- Forum di scambio tra partecipanti e formatore esperto disponibile
- Attestazione di fine formazione al completamento del percorso