

IL MIO VICINO NON DORME PIÙ: COMPRENDERE E MIGLIORARE IL SONNO DEGLI ANZIANI

Formazione per familiari e caregiver di persone anziane con disturbi del sonno

Capire i disturbi del sonno negli anziani e agire concretamente per migliorare le notti

Durata : 2 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Familiari e caregiver di anziani
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

Questo corso di 2 ore è rivolto alle famiglie e ai familiari di una persona anziana che soffre di disturbi del sonno. Risvegli frequenti, notti in bianco, sonnolenza durante il giorno, agitazione notturna: i disturbi del sonno negli anziani sono molto comuni ma raramente presi sul serio. Questo corso aiuta le famiglie a comprendere perché il sonno cambia con l'età, a distinguere ciò che è normale da ciò che richiede una consultazione e a mettere in atto strategie concrete per migliorare le notti senza ricorrere immediatamente ai sonniferi. Acquisirete strumenti pratici per accompagnare il vostro caro e preservare la vostra salute.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere il sonno che cambia con l'età	4 lezioni
MODULE 2	Migliorare il sonno senza farmaci	4 lezioni
MODULE 3	Gestire le notti difficili nella vita quotidiana	4 lezioni
MODULE 4	Risorse e supporto	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere le modifiche normali del sonno con l'invecchiamento e i principali disturbi
- Identificare i rischi legati ai farmaci del sonno e le alternative esistenti
- Applicare strategie concrete di igiene del sonno e tecniche non farmacologiche
- Gestire le situazioni notturne difficili con sicurezza e serenità
- Conoscere le risorse professionali e i supporti disponibili per i caregiver

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico interessato	Familiari, caregiver e accompagnatori di persone anziane che soffrono di disturbi del sonno
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutti gli adulti
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Perché il sonno cambia con l'età

- Le modifiche normali del sonno dopo i 65 anni: frammentazione, riduzione del sonno profondo
- L'avanzamento di fase: addormentamento prima, risveglio prima — un adattamento biologico normale
- La melatonina e l'invecchiamento: produzione ridotta, impatto sull'addormentamento
- Ciò che è normale vs ciò che merita attenzione medica

Lezione 2 - I disturbi del sonno più frequenti negli anziani

- L'insonnia cronica: difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni, risveglio troppo presto
- La sindrome delle apnee del sonno: segni da riconoscere, rischi sconosciuti
- La sindrome delle gambe senza riposo: sensazioni sgradevoli, agitazione a letto
- La sonnolenza diurna eccessiva: cause multiple, cosa significa davvero

Lezione 3 - I farmaci e il sonno — i tranelli da evitare

- I sonniferi nella persona anziana: rischi reali di cadute, confusione, dipendenza
- I farmaci che disturbano il sonno senza che lo si sappia: lista pratica
- La melatonina: cosa può fare, cosa non può fare
- Come parlare del sonno con il medico: le domande giuste da fare

Lezione 4 - Le patologie che disturbano il sonno

- Alzheimer e demenze: agitazione notturna, inversione giorno-notte
- Parkinson: agitazione durante il sonno, incubi molto vividi
- Dolori cronici e sonno: il circolo vizioso da spezzare
- Depressione e ansia: i disturbi del sonno come segnale di allerta

Lezione 1 - L'igiene del sonno — le regole che cambiano davvero le cose

- La regolarità degli orari: perché è la leva più potente
- La camera ideale per dormire: temperatura, oscurità, rumore, biancheria da letto
- Evitare i pisolini troppo lunghi durante il giorno: perché e come
- I rituali della buonanotte: il loro ruolo neurologico e come costruirli con il tuo caro

Lezione 2 - La luce e l'attività fisica come strumenti

- L'esposizione alla luce naturale al mattino: il miglior regolatore del sonno
- La luminoterapia a domicilio: come, quando, per chi
- L'attività fisica dolce durante il giorno: camminata, ginnastica dolce, giardinaggio
- Ridurre la luce degli schermi la sera: come aiutare il tuo caro ad adottare questa abitudine

Lezione 3 - L'alimentazione e le bevande

- La cena: orario ideale, alimenti da evitare, quantità
- La caffeina: emivita lunga, evitare dopo le 14 anche per il tè
- L'alcol e il sonno: l'illusione di un addormentamento facilitato, la realtà della frammentazione
- Gli alimenti che favoriscono il sonno: triptofano, magnesio — ciò che è validato

Lezione 4 - Le tecniche di rilassamento prima di coricarsi

- Il rilassamento muscolare progressivo: una tecnica semplice da apprendere insieme
- La respirazione addominale: 5 minuti prima di dormire, efficacia provata
- Il massaggio delle mani o dei piedi: un rituale rilassante accessibile a tutti
- La musica e i suoni naturali: come utilizzarli come induttori del sonno

Lezione 1 - Quando il tuo caro si sveglia di notte

- Le cause più frequenti: dolore, voglia di urinare, disorientamento, incubo
- Come reagire senza aggravare la situazione: presenza calma, luce soffusa, niente agitazione
- Aiutare il tuo caro a riaddormentarsi: tecniche semplici ed efficaci

- Quando sorvegliare e quando chiamare il medico

Lezione 2 - L'agitazione e la deambulazione notturna

- Comprendere l'agitazione notturna nelle demenze: cause e significato
- Mettere in sicurezza la casa per la notte senza trasformarla in una prigione
- Come reindirizzare dolcemente una persona disorientata di notte
- Proteggere il proprio sonno quando il proprio caro disturba le notti

Lezione 3 - Le apnee del sonno — cosa fare

- Riconoscere i segni di apnee nel tuo familiare: russamento, pause, sonnolenza
- Perché le apnee non sono solo un problema di russamento
- Il percorso medico: chi consultare, quali esami, quali trattamenti
- Vivere con un familiare che utilizza un apparecchio per le apnee: la quotidianità con il CPAP

Lezione 4 - Organizzare il proprio sonno quando le notti sono difficili

- Proteggere il vostro sonno: camera separata se necessario, sorveglianza a distanza
- Il riposo rigenerante per il caregiver: breve, efficace, senza sensi di colpa
- Quando le notti diventano insopportabili: le soluzioni professionali disponibili
- La vostra salute del sonno: non aspettare di essere esausti per agire

MODULE 4

Risorse e supporto

4 lezioni

Lezione 1 - Quando consultare uno specialista del sonno

- I segnali che indicano che è necessario andare oltre il medico di base
- I centri del sonno: cosa si fa, come accedervi
- La polisomnografia: com'è, come preparare il vostro caro
- Le terapie cognitivo-comportamentali per l'insonnia (TCC-I): efficaci, senza farmaci

Lezione 2 - Gli aiuti disponibili per le notti difficili a domicilio

- Gli ausiliari della vita notturna: quando ricorrere, come finanziarli
- I sistemi di teleassistenza e sorveglianza notturna
- L'accoglienza notturna in struttura: un'opzione poco conosciuta
- Gli aiuti finanziari per adattare l'abitazione per la notte

Lezione 3 - Prendersi cura di voi

- L'impatto delle notti disturbate sulla vostra salute: ciò che la scienza dice
- Riconoscere il proprio esaurimento legato alle notti difficili
- Le risorse di supporto per i caregiver notturni
- Chiedere aiuto prima di essere al limite: è più efficace e più facile

Lezione 4 - Risorse pratiche

- Istituto Nazionale del Sonno e della Vigilanza: risorse accessibili
- Applicazioni e strumenti di monitoraggio del sonno adatti agli anziani
- Le associazioni di caregiver e le loro risorse sul sonno
- Le domande da porre durante la prossima consultazione medica

Modalità pedagogiche

- Formazione online asincrona accessibile 24/7
- Contenuti multimediali: video, infografiche, schede pratiche scaricabili
- Quiz di autovalutazione alla fine di ogni modulo
- Attestato di fine formazione fornito al completamento del corso
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi