

# DORMIRE MEGLIO QUANDO SI È CAREGIVER: PRENDERSI CURA DEL PROPRIO SONNO

Programma destinato ai familiari caregiver il cui sonno è disturbato dal loro ruolo di accompagnatori

Ritrovare notti riparatrici per accompagnare senza crollare

<b>Durata</b> : 2 ore	<b>Moduli</b> : 4 moduli
<b>Lezioni</b> : 16 lezioni	<b>Destinatari</b> : Familiari caregiver con disturbi del sonno
<b>Formato</b> : 100 % online, asincrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificazione</b> : Qualiopi	<b>Tariffa</b> : Su preventivo

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descrizione della formazione

Questo corso di 2 ore è rivolto ai familiari caregiver il cui sonno è disturbato dal loro ruolo di accompagnatori. Notti interrotte, ipervigilanza, impossibilità di disconnettersi, risvegli ansiosi: i caregiver sono tra le persone più colpite dai disturbi del sonno. Eppure, un caregiver che dorme male è meno efficace, più irritabile, più vulnerabile all'esaurimento e agli errori. Questo corso mette il caregiver al centro — affinché comprenda cosa disturba il suo sonno, ritrovi notti riparatrici e possa accompagnare nel tempo senza crollare.

## Sommario dei moduli

<b>MODULE 1</b>	Comprendere perché il caregiver dorme male	4 lezioni
<b>MODULE 2</b>	Ritrovare un sonno ristoratore	4 lezioni
<b>MODULE 3</b>	Organizzare le notti per attraversarle meglio	4 lezioni
<b>MODULE 4</b>	Trovare supporto e risorse	4 lezioni

## Obiettivi pedagogici

### Obiettivi pedagogici

- Comprendere i meccanismi specifici che disturbano il sonno del caregiver
- Identificare le situazioni e i fattori che compromettono la qualità del riposo notturno
- Implementare strategie concrete di igiene del sonno adattate alla realtà del caregiver
- Gestire l'ipervigilanza, le ruminazioni notturne e l'ansia anticipatoria
- Organizzare le notti per ridurre le interruzioni e mettere in atto relais notturni
- Costruire un piano sonno personalizzato per proteggere la propria salute a lungo termine

## Informazioni generali

<b>Durata</b>	2 ore
<b>Pubblico mirato</b>	Familiari caregiver il cui sonno è disturbato dal loro ruolo di accompagnatori
<b>Prerequisiti</b>	Nessuno
<b>Tariffa</b>	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificazione</b>	Qualiopi - Attestato di fine formazione
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

**Lezione 1 - I meccanismi del sonno dell'assistente disturbato**

- L'iper-vigilanza notturna: il cervello che rimane in allerta anche quando dovrebbe dormire
- Lo stress cronico e il suo impatto diretto sulla qualità del sonno
- L'ansia anticipatoria: non riuscire ad addormentarsi per paura di ciò che potrebbe accadere
- Il debito di sonno accumulato: effetti a breve e lungo termine sulla salute

**Lezione 2 - Le situazioni che disturbano di più il sonno del caregiver**

- I risvegli notturni ripetuti del vostro caro: impatto sull'architettura del vostro sonno
- L'impossibilità di disconnettersi: ruminazioni, pianificazione mentale al momento di addormentarsi
- Il sentimento di colpa quando cercate di dormire
- L'incertezza sul futuro: l'ansia di fondo che si intensifica di notte

**Lezione 3 - Cosa fa la mancanza di sonno all'assistente**

- Cognizione: memoria, concentrazione, presa di decisione compromesse
- Emozioni: irritabilità, sensibilità, reazioni sproporzionate
- Salute fisica: immunità, rischio cardiovascolare, dolori amplificati
- Sicurezza: rischio di errori nell'accompagnamento, rischio di incidenti

**Lezione 4 - Valutare il proprio sonno**

- Gli strumenti di auto-valutazione del sonno: questionari semplici
- Distinguere l'insonnia situazionale dall'insonnia cronica consolidata
- I segnali che indicano che hai bisogno di aiuto medico
- Tenere un diario del sonno: osservazione e consapevolezza

**Lezione 1 - L'igiene del sonno per il caregiver — adattare le regole alla tua realtà**

- La regolarità degli orari anche con notti interrotte: ciò che è possibile
- Il tuo ambiente di sonno: ottimizzarlo anche in una situazione vincolata
- Camera separata dal tuo caro se necessario: una decisione di sopravvivenza, non di abbandono
- I rituali della buonanotte per disconnettersi dal ruolo di caregiver

**Lezione 2 - Gestire l'iper-vigilanza e le ruminazioni notturne**

- La tecnica della lista della sera: svuotare la mente prima di andare a letto
- La finestra dell'ansia: delimitare un tempo per preoccuparsi, non di notte
- La consapevolezza applicata al sonno: riportare l'attenzione al momento presente
- I pensieri catastrofici notturni: identificarli e interromperli

**Lezione 3 - La siesta strategica per il caregiver**

- Il pisolino breve (20 minuti): il miglior strumento di recupero per il caregiver
- Quando fare il pisolino, come addormentarsi rapidamente, come svegliarsi vigili
- Il pisolino lungo: benefici in caso di debito severo, rischi sul sonno notturno
- Integrare il pisolino nella vostra organizzazione senza sensi di colpa

**Lezione 4 - Il rilassamento e la distensione al servizio del vostro sonno**

- Il rilassamento muscolare progressivo: una tecnica in 10 minuti per addormentarsi
- La coerenza cardiaca: 5 minuti prima di coricarsi, efficacia dimostrata
- Lo yoga nidra e la meditazione guidata per l'addormentamento
- Le applicazioni per il sonno raccomandate per i caregiver

**Lezione 1 - Riorganizzare le notti per ridurre le interruzioni**

- Valutare quali interruzioni siano davvero necessarie e quali non lo siano
- I sistemi di sorveglianza che permettono di dormire senza essere fisicamente presenti
- Definire un protocollo notturno: ciò che giustifica alzarsi, ciò che può aspettare

- Comunicare questo protocollo agli altri membri della famiglia o ai professionisti

### Lezione 2 - Mettere in atto dei relais notturni

- Identificare chi nell'entourage può garantire alcune notti
- I professionisti notturni: ausiliari della vita, guardie notturne, HAD — finanziamento e organizzazione
- Il turnarsi delle notti tra i caregiver quando possibile
- L'accoglienza temporanea del vostro familiare per recuperare più notti consecutive

### Lezione 3 - Gestire le notti di crisi senza crollare

- Il protocollo di crisi notturna: cosa fare, in quale ordine, chi chiamare
- Rimanere calmi quando si è esausti: tecniche di regolazione d'emergenza
- Recuperare dopo una notte molto difficile: cosa aiuta davvero
- Riconoscere quando si sono raggiunti i propri limiti assoluti: i segnali di allerta

### Lezione 4 - Proteggere il vostro sonno a lungo termine

- Il sonno del caregiver è un investimento nella qualità dell'accompagnamento
- Pianificare notti di recupero regolari: non aspettare l'esaurimento
- Anticipare i periodi difficili: ospedalizzazioni, crisi, cambiamenti
- Il tuo sonno tra cinque anni: pensare a lungo termine fin da ora

## MODULE 4

## Trovare supporto e risorse

4 lezioni

### Lezione 1 - Parlare delle vostre difficoltà di sonno

- Parlarne con il proprio medico curante: come affrontare l'argomento senza minimizzare
- Le terapie cognitivo-comportamentali per l'insonnia (TCC-I): efficaci, rimborsate
- Il supporto psicologico: il legame tra sonno e salute mentale del caregiver
- Non aspettare che l'insonnia diventi grave per consultare

### Lezione 2 - Le risorse specifiche per i caregiver

- Le piattaforme di ascolto e aiuto per i caregiver: numeri, disponibilità
- I gruppi di parola per caregiver che condividono le difficoltà notturne
- I corsi e le risorse online sul sonno del caregiver
- Le associazioni di caregiver e i loro programmi di supporto

### Lezione 3 - La vostra salute globale è legata al vostro sonno

- Il sonno come pilastro della vostra salute fisica e mentale di caregiver
- Il bilancio di salute annuale per i caregiver: non dimenticarlo né annullarlo
- Prevenire l'esaurimento totale con semplici azioni sul sonno
- Prendersi cura di sé non è egoismo: è ciò che vi permette di resistere

### Lezione 4 - Costruire il tuo piano sonno personalizzato

- Identificare i vostri tre principali ostacoli al sonno
- Scegliere due o tre strategie adatte alla vostra situazione concreta
- Pianificare i cambiamenti progressivi: non cambiare tutto contemporaneamente
- Valutare tra 30 giorni: cosa è cambiato, cosa bisogna aggiustare

## Modalità pedagogiche

- Formazione online, accessibile 24/7 sulla piattaforma DYNSEO
- Contenuti multimediali: video, infografiche, schede pratiche scaricabili
- Esercizi di auto-valutazione e riflessione guidata
- Diario del sonno interattivo per monitorare i progressi
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi dall'iscrizione
- Supporto pedagogico disponibile via email
- Attestato di fine formazione rilasciato al completamento del corso