

SONNO E MALATTIA NEUROLOGICA: AIUTARE IL PROPRIO CARO A DORMIRE MEGLIO

Per le famiglie e i cari di una persona affetta da una malattia neurologica

Comprendere e gestire i disturbi del sonno nelle malattie neurologiche per migliorare le notti a casa

Durata : 2 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Famiglie e cari di persone con malattie neurologiche
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

I disturbi del sonno sono quasi universali nelle malattie neurologiche come Alzheimer, Parkinson, ictus, sclerosi multipla e traumi cranici — e spesso rappresentano uno dei sintomi più estenuanti per chi assiste. Questo corso di 2 ore spiega perché la malattia disturba il sonno, cosa è specifico per ogni patologia, e fornisce alle famiglie strumenti concreti e adattati per migliorare le notti a domicilio. Imparerete strategie pratiche per gestire l'agitazione notturna, garantire la sicurezza, e proteggere il vostro proprio sonno. Ogni modulo combina spiegazioni neurologiche accessibili con soluzioni immediatamente applicabili.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Perché le malattie neurologiche disturbano il sonno	4 lezioni
MODULE 2	Strategie pratiche secondo la patologia	4 lezioni
MODULE 3	Quando le notti sono molto difficili	4 lezioni
MODULE 4	Prendersi cura di te	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i meccanismi neurologici che causano i disturbi del sonno in ogni patologia
- Identificare i sintomi specifici del sonno nell'Alzheimer, Parkinson, ictus e sclerosi multipla
- Applicare strategie pratiche per migliorare la qualità del sonno del proprio caro
- Garantire la sicurezza notturna a domicilio adattata alle esigenze neurologiche
- Gestire l'agitazione e la confusione notturna con approcci non conflittuali
- Proteggere il proprio sonno come caregiver e organizzare i relais necessari

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico destinatario	Famiglie, cari e assistenti di persone affette da malattie neurologiche (Alzheimer, Parkinson, ictus, sclerosi multipla, trauma cranico)
Prerequisiti	Nessuno
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione d'attività: 11757351875

Lezione 1 - Il cervello malato e il sonno

- Le zone cerebrali coinvolte nella regolazione del sonno e come le lesioni le perturbano
- La produzione di melatonina nelle malattie neurologiche: spesso ridotta o disorganizzata
- Perché i disturbi del sonno aggravano tutti gli altri sintomi neurologici
- Il circolo vizioso sonno-cognizione-comportamento e come spezzarlo

Lezione 2 - Alzheimer e demenze — l'inversione giorno-notte

- Perché l'orologio biologico si sregola nelle demenze avanzate
- L'agitazione crepuscolare (sundowning): fattori scatenanti, prevenzione e gestione
- La deambulazione notturna: garantire sicurezza senza costrizioni
- Luce, routine e attività: ciò che funziona davvero secondo i dati pratici

Lezione 3 - Parkinson — le notti agitate

- Il disturbo comportamentale nel sonno REM: agire nei sogni, movimenti bruschi, urla
- Come proteggere il vostro caro e voi stessi durante la notte
- La sonnolenza diurna legata ai farmaci: gestire senza interrompere il trattamento
- Crampi e dolori notturni: posizionamento, calore e segnalazione medica

Lezione 4 - AVC e SEP — fatica e sonno frammentato

- La fatica neurologica post-ictus o SEP e il suo impatto sul sonno
- Le apnee notturne frequenti dopo un ictus: riconoscerle e consultare
- Il dolore neuropatico notturno nella SEP: posizionamento e strategie di sollievo
- Adattare gli orari di trattamento per ottimizzare il sonno

Lezione 1 - Creare una routine terapeutica per la buonanotte

- Perché la routine è particolarmente potente nelle malattie neurologiche
- Costruire un rituale della buonanotte: bagno tiepido, musica, luce soffusa, spuntino leggero
- La regolarità degli orari: alzarsi e coricarsi a orari fissi anche nei fine settimana
- Adattare la routine all'evoluzione progressiva della malattia

Lezione 2 - La luce e l'attività come regolatori

- L'esposizione alla luce naturale al mattino: organizzarla anche con mobilità ridotta
- La luminoterapia a domicilio: protocollo semplice per le malattie neurologiche
- L'attività fisica adattata durante il giorno: mantenere senza esaurire
- Ridurre i pisolini lunghi senza eliminarli totalmente

Lezione 3 - Sicurezza notturna a domicilio

- Arredare la camera: luci notturne, barre di sostegno, rilevatori di movimento
- I sistemi di sorveglianza notturna: babyphone, rilevatori, teleassistenza
- Proteggere dalle cadute notturne senza costringere
- I tappeti e i materassi a terra: quando considerarli

Lezione 4 - Farmaci e sonno nelle malattie neurologiche

- I sonniferi da evitare assolutamente nelle demenze e nel Parkinson
- Alternative prescritte dal medico: melatonina e altre opzioni
- L'impatto dei trattamenti neurologici sul sonno: ciò che puoi osservare
- Preparare la consultazione medica: le informazioni da portare

Lezione 1 - Gestire l'agitazione notturna severa

- L'approccio non conflittuale di notte: non argomentare, convalidare, rassicurare
- Le tecniche di riorientamento dolce nella confusione notturna
- Ciò che aggrava l'agitazione: luce intensa, tono alto, costrizione fisica

- Quando chiamare il medico in emergenza: i criteri chiari

Lezione 2 - Proteggere il proprio sonno

- Camera separata se necessario: una decisione difficile ma talvolta indispensabile
- La sorveglianza a distanza: dormire senza abbandonare il proprio ruolo
- Il pisolino breve come strategia di sopravvivenza dell'assistente
- Organizzare i turni notturni: famiglia, professionisti, assistenza notturna

Lezione 3 - Le soluzioni professionali per le notti a domicilio

- L'ausiliario notturno: ruolo, finanziamento, organizzazione
- L'accoglienza notturna in struttura specializzata: un'opzione di sollievo poco conosciuta
- L'ospedalizzazione a domicilio (HAD) per le notti molto difficili
- Quando considerare l'alloggio adeguato senza sensi di colpa

Lezione 4 - Seguire l'evoluzione e adattare le strategie

- Tenere un diario semplice del sonno: osservare i modelli e le evoluzioni
- Rivalutare regolarmente con il medico curante e il neurologo
- Adattare le strategie all'evoluzione della malattia
- Celebrare i piccoli miglioramenti: ogni notte migliore è una vittoria

MODULE 4

Prendersi cura di te

4 lezioni

Lezione 1 - L'impatto delle notti disturbate sull'assistente

- Il debito di sonno cronico del caregiver: un rischio serio per la salute
- Le conseguenze della mancanza di sonno: cognizione, immunità, umore, sicurezza
- Riconoscere i segni che non siete più in grado di garantire le notti da soli
- Il vostro sonno è importante quanto quello del vostro caro

Lezione 2 - Trovare supporto

- Le associazioni specializzate per patologia: risorse notturne disponibili
- I gruppi di parola per i caregiver che gestiscono notti difficili
- Il supporto psicologico: accedervi rapidamente senza aspettare la crisi
- Le piattaforme di ascolto per i caregiver: numeri e disponibilità

Lezione 3 - Organizzare i relais

- Identificare chi può prendere il relais alcune notti
- I servizi professionali notturni: conoscerli prima dell'emergenza
- Gli aiuti finanziari per le guardie notturne: APA, PCH, mutue
- Mettere in atto i relais prima di essere esausti: anticipare è un atto di cura

Lezione 4 - Risorse pratiche

- Gli strumenti di monitoraggio del sonno adattati alle malattie neurologiche
- Le applicazioni digitali utili per l'assistente notturno
- Istituto Nazionale del Sonno, associazioni di pazienti, piattaforme per assistenti
- Le domande da porre durante la prossima consultazione neurologica sul sonno

Modalità pedagogiche

- Formazione online accessibile 24/7 su piattaforma dedicata
- Video, documenti PDF scaricabili e schede pratiche
- Quiz di autovalutazione per verificare le conoscenze acquisite
- Accesso illimitato per 12 mesi dall'iscrizione
- Supporto tecnico e pedagogico via email
- Attestato di fine formazione rilasciato dopo completamento