

SUEÑO Y ENFERMEDAD NEUROLÓGICA: AYUDAR A SU SER QUERIDO A DORMIR MEJOR

Formación para familias y cuidadores de personas con enfermedades neurológicas

Comprender los trastornos del sueño neurológicos y actuar eficazmente en casa

| | |
|--|--|
| Duración : 2 horas | Módulos : 4 módulos |
| Lecciones : 16 lecciones | Público : Familias y cuidadores de personas con enfermedades neurológicas |
| Formato : 100 % en línea, asincrónico | Organismo : N° 11757351875 |
| Certificación : Qualiopi | Tarifa : Bajo presupuesto |

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

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas está dirigida a las familias y seres queridos de una persona afectada por una enfermedad neurológica (Alzheimer, Parkinson, ACV, EM, traumatismo craneal). Los trastornos del sueño son casi universales en estas patologías y a menudo se encuentran entre los síntomas más agotadores para el entorno. Esta formación explica por qué la enfermedad interfiere en el sueño, lo que es específico de cada patología, y proporciona a las familias herramientas concretas para mejorar las noches en casa. Aprenderá estrategias adaptadas, técnicas de seguridad nocturna y recursos para proteger su propio descanso como cuidador.

Resumen de módulos

| | | |
|-----------------|--|-------------|
| MODULE 1 | ¿Por qué las enfermedades neurológicas perturban el sueño? | 4 lecciones |
| MODULE 2 | Estrategias prácticas según la patología | 4 lecciones |
| MODULE 3 | Cuando las noches son muy difíciles | 4 lecciones |
| MODULE 4 | Cuidarse a sí mismo | 4 lecciones |

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los mecanismos cerebrales que explican los trastornos del sueño en las enfermedades neurológicas
- Identificar los trastornos específicos de cada patología: Alzheimer, Parkinson, ACV, EM
- Implementar rutinas terapéuticas y adaptaciones ambientales eficaces
- Asegurar las noches en casa protegiendo a su ser querido y a usted mismo
- Conocer las soluciones profesionales y ayudas disponibles para las noches difíciles
- Proteger su propio sueño como cuidador y organizar relevos necesarios

Información general

| | |
|---------------------------|---|
| Duración | 2 horas |
| Público objetivo | Familias, cuidadores y seres queridos de personas afectadas por enfermedades neurológicas (Alzheimer, Parkinson, ACV, esclerosis múltiple, traumatismo craneal) |
| Requisitos previos | Ninguno |
| Precio | Presupuesto a solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI) |
| Certificación | Qualiopi - Certificado de finalización de formación |
| Organismo | DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875 |

Lección 1 - Lección 1 - El cerebro enfermo y el sueño

- Las zonas cerebrales implicadas en la regulación del sueño y por qué las lesiones las perturban
- La melatonina en las enfermedades neurológicas: producción reducida o desorganizada
- Por qué los trastornos del sueño agravan todos los demás síntomas neurológicos
- El círculo vicioso sueño-cognición-comportamiento: cómo salir de él

Lección 2 - Lección 2 - Alzheimer y demencias — la inversión día-noche

- Por qué se desregula el reloj biológico en las demencias avanzadas
- La agitación crepuscular (sundowning): desencadenantes, prevención, gestión en el hogar
- La deambulación nocturna: asegurar sin restringir, adaptar el hogar
- Lo que realmente puede ayudar: luz, rutina, actividad — los datos prácticos

Lección 3 - Lección 3 - Parkinson — las noches agitadas

- El trastorno del comportamiento en sueño REM: actuar en sus sueños, movimientos bruscos, gritos
- Cómo proteger a su ser querido y a usted mismo por la noche
- La somnolencia diurna relacionada con los medicamentos: gestionar sin suprimir el tratamiento
- Los calambres y dolores nocturnos: posicionamiento, calor, aviso médico

Lección 4 - Lección 4 - AVC y SEP — fatiga y sueño fragmentado

- La fatiga neurológica post-ACV o SEP y su impacto en el sueño diurno y nocturno
- Las apneas del sueño frecuentes después de un ACV: reconocerlas y consultar
- El dolor neuropático nocturno en la SEP: posicionamiento y estrategias de alivio
- Adaptar los horarios de tratamiento para optimizar el sueño

Lección 1 - Lección 1 - Crear una rutina de noche terapéutica

- Por qué la rutina es particularmente poderosa en las enfermedades neurológicas
- Construir un ritual de acostarse adecuado: baño tibio, música, luz tenue, merienda ligera
- La regularidad de los horarios: levantarse y acostarse a horas fijas incluso los fines de semana
- Adaptar la rutina a la evolución de la enfermedad

Lección 2 - Lección 2 - La luz y la actividad como reguladores

- La exposición a la luz natural por la mañana: cómo organizarla incluso en caso de movilidad reducida
- La luminoterapia en casa: protocolo simple para las enfermedades neurológicas
- La actividad física adaptada durante el día: mantener sin agotar
- Reducir las siestas largas sin eliminarlas totalmente

Lección 3 - Lección 3 - Asegurar la noche en casa

- Adaptar la habitación para las noches difíciles: luces nocturnas, barras de apoyo, detectores de levantamiento
- Los sistemas de vigilancia nocturna: monitores para bebés, detectores de movimiento, teleasistencia
- Proteger a su ser querido de una caída nocturna sin restringirlo
- Las alfombras de suelo y colchones en el suelo: cuándo considerarlas

Lección 4 - Lección 4 - Medicamentos y sueño en las enfermedades neurológicas

- Los somníferos que se deben evitar absolutamente en las demencias y en el Parkinson
- Lo que el médico puede prescribir como alternativa: melatonina, otras opciones
- El impacto de los tratamientos neurológicos en el sueño: lo que puede observar
- Preparar la consulta médica sobre el sueño: la información a aportar

Lección 1 - Lección 1 - Gestionar la agitación nocturna severa

- El enfoque no confrontacional por la noche: nunca discutir, validar, tranquilizar
- Las técnicas de reorientación suave en la confusión nocturna
- Lo que agrava la agitación: luz brillante, tono elevado, restricción física

- Cuándo llamar al médico de urgencia: los criterios claros

Lección 2 - Lección 2 - Proteger su propio sueño

- Habitación separada si es necesario: una decisión difícil pero a veces indispensable
- La vigilancia a distancia: sistemas que permiten dormir sin abandonar su rol
- La siesta corta como estrategia de supervivencia del cuidador
- Organizar los relevos nocturnos: familia, profesionales, cuidado nocturno

Lección 3 - Lección 3 - Las soluciones profesionales para las noches a domicilio

- El auxiliar de vida nocturna: papel, financiación, organización
- La acogida nocturna en una estructura especializada: una opción de respiro poco conocida
- La hospitalización a domicilio (HAD) para las noches muy difíciles
- Cuando las noches en casa ya no son sostenibles: considerar el alojamiento adaptado sin culpa

Lección 4 - Lección 4 - Seguir la evolución y adaptar las estrategias

- Llevar un diario simple del sueño: observar los patrones y las evoluciones
- Reevaluar regularmente con el médico de cabecera y el neurólogo
- Adaptar las estrategias a la evolución de la enfermedad: lo que funcionaba antes puede que ya no funcione
- Celebrar las pequeñas mejoras: incluso una noche un poco mejor es una victoria

MODULE 4

Cuidarse a sí mismo

4 lecciones

Lección 1 - Lección 1 - El impacto de las noches perturbadas en el cuidador

- La deuda crónica de sueño del cuidador: un riesgo serio para la salud
- Las consecuencias de la falta de sueño prolongada: cognición, inmunidad, estado de ánimo, seguridad
- Reconocer las señales de que ya no está en condiciones de pasar las noches solo
- Su sueño es tan importante como el de su ser querido

Lección 2 - Lección 2 - Encontrar apoyo

- Las asociaciones especializadas por patología: France Parkinson, France AVC, SEP France — recursos nocturnos
- Los grupos de conversación para cuidadores que gestionan noches difíciles
- El apoyo psicológico: acceder rápidamente sin esperar a la crisis
- Las plataformas de escucha para cuidadores: números y disponibilidades

Lección 3 - Lección 3 - Organizar los relevos

- Identificar quién puede hacerse cargo algunas noches
- Los servicios profesionales nocturnos: conocerlos antes de necesitarlos con urgencia
- Las ayudas financieras para financiar los cuidados nocturnos: APA, PCH, mutuas
- Establecer los relevos antes de estar al límite: anticipar es un acto de cuidado

Lección 4 - Lección 4 - Recursos prácticos

- Las herramientas de seguimiento del sueño adaptadas a las enfermedades neurológicas
- Las aplicaciones digitales útiles para el cuidador nocturno
- Instituto Nacional del Sueño, asociaciones de pacientes, plataformas de cuidadores
- Las preguntas que hacer en la próxima consulta neurológica sobre el sueño

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible 24/7
- Vídeos explicativos, infografías y fichas prácticas descargables
- Casos concretos adaptados a cada patología neurológica
- Recursos y herramientas para implementar inmediatamente en casa
- Acceso ilimitado durante 1 año a todos los contenidos
- Posibilidad de formación en grupo para asociaciones y estructuras de cuidadores