

INFORMAZIONI



La partecipazione al convegno è gratuita, con obbligo d'iscrizione in piattaforma. Per iscriverti scannerizza il qr code o vai al seguente link www.av-eventiformazione.it

Per avere diritto ai crediti formativi ECM è obbligatorio frequentare il 90% delle ore di formazione.

RESPONSABILE SCIENTIFICO Dott. Giuseppe Limone

DATA 27 Settembre 2024

SEDE Hotel Villa Flora, Contrada Bigini, sn, Caltanissetta CL

NUMERO DI PARTECIPANTI 30

CREDITI ECM 4

DESTINATARI Medici di Medicina Generale (Medici di famiglia) e specialisti in Geriatria, Otorinolaringoiatria, Neurologia.

OBIETTIVO FORMATIVO Documentazione clinica, percorsi clinico-assistenziali, diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza – profili di cura

VALUTAZIONE La verifica dell'apprendimento avverrà tramite un test con domande a risposta multipla (ogni domanda con 4 risposte di cui soltanto 1 corretta). La verifica va svolta entro i tre giorni successivi alla data di conclusione dell'attività formativa. Tentavi disponibili: 1. L'esito della prova (superato/non superato) sarà visualizzato immediatamente a fine compilazione. Il livello minimo di risposte esatte richiesto è pari ad almeno il 75% dei quesiti complessivamente proposti.

Con il contributo non condizionante di



**NEOPHARMED
GENTILI**

Segreteria organizzativa e Provider ECM

Via Vitaliano Brancati 16, 95128 Catania

Tel: 095 7280511 - Cell: 338 3941650

info@av-eventiformazione.it - www.av-eventiformazione.it



AVeventiformazione

IL SONNO: DIAGNOSI E CURA

27 Settembre 2024

Hotel Villa Flora
CALTANISSETTA CL



RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Giuseppe Limone

PROGRAMMA

- 14.30** *Apertura segreteria e registrazione partecipanti*
- 14.45** Introduzione e presentazione degli obiettivi del corso
- 15.00** Basi fisiologiche del sonno. Insonnia come disturbo delle 24h
- 17.30** Coffee break
- 17.45** Unmet needs del trattamento dell'insonnia. Linee guida
- 19.15** Take home messages
- 19.30** Conclusioni e fine lavori

Docente

Dott. Giuseppe Limone

Dirigente Medico
"Ospedale Ferro Branciforti Capra", Leonforte



RAZIONALE

Dormire bene può risultare difficile. Migliorare i problemi di insonnia e la qualità del sonno tuttavia è possibile, seguendo alcuni consigli che possono risultare utili per i Medici di Famiglia per supportare i propri pazienti ed indirizzarli ad una diagnosi e ad un trattamento adeguati. Il sonno è una funzione fondamentale per l'organismo perché:

- potenzia il sistema immunitario;
- influisce positivamente sul funzionamento cerebrale, dai livelli di attenzione alla memoria, alle funzioni esecutive;
- migliora l'umore, come emerge da evidenze scientifiche che correlano la mancanza di sonno a maggiori livelli di irritabilità e a depressione.

Con il termine insonnia s'intende una percezione individuale di sonno insufficiente o poco ristoratore e comunque inadeguato per il normale svolgimento delle attività quotidiane. Per arrivare a una diagnosi precisa e quindi a un'adeguata terapia, bisogna in prima battuta distinguere le diverse presentazioni cliniche dell'insonnia:

- difficoltà di addormentamento (il tempo per addormentarsi può essere considerato normale se non supera la mezz'ora);
- difficoltà di mantenimento del sonno (frammentazione), risveglio troppo precoce (il soggetto dorme 3-4 ore, si sveglia e non riesce a riprendere sonno).

L'insonnia non curata tempestivamente, di qualunque tipo essa sia, può portare a un circolo vizioso: è sufficiente una settimana senza chiudere occhio per portare a un condizionamento negativo e alla cronicizzazione del disturbo. Una volta sdraiati a letto, il pensiero e la paura di non addormentarsi agevoleranno un'altra notte in bianco. Al primo campanello di allarme è indispensabile consultare il proprio medico.

Una terapia farmacologica è necessaria in circa il 70% dei casi di insonnia: il trattamento farmacologico, con la possibilità di interrompere rapidamente il circuito vizioso caratterizzato dalla triade coricamento-allertamento-insonnia, consente soprattutto di evitare l'instaurarsi di un condizionamento negativo e quindi il rischio di cronicizzare l'insonnia stessa. L'insonnia può colpire fino al 60% della popolazione italiana.

È una sindrome delle "24 ore" e un fattore di rischio per disturbi psichiatrici e medici e dovrebbe essere sempre valutata e trattata nella pratica clinica. La terapia cognitivo comportamentale è il trattamento di prima scelta ma poco accessibile in Italia.

L'opzione farmacologica è più ristretta nelle indicazioni di quanto immaginato e merita di essere conosciuta e portata all'attenzione del Medico di Famiglia.