

Curs:

"LA IMPORTÀNCIA DE LA SON EN LA SALUT"

DIRIGIT A: Infermeres, col·legiades en el COIBA. En cas que sobrin places, podran accedir altres professionals sanitaris.

DOCENT: Isabel Portela: Màster en Investigació Clínica i Gestió del Coneixement Científic. Expert Univ. en Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica per Infermeria (EPOC). Màster en Avanços en Diagnòstics i Tractament amb els Trastorns de la Son.

OBJECTIU GENERAL: L'objectiu general del curs és dotar a les infermeres de coneixements i eines pràctiques per a detectar, manejar i educar als pacients sobre els trastorns del son, integrant aquest coneixement en la seva labor assistencial.

TEMARI:

-Introducció als Trastorns del son: Identificació i Maneig en Infermeria: -Classificació dels principals trastorns de la son (insomni, apnea obstructiva, síndrome de cames inquietes, narcolèpsia, trastorns del ritme circadiari, etc.).
-Neurotransmissors i hormones de la son: -Fisiologia del somni: paper de la melatonina, cortisol, orexinas, serotonina, GABA,
-Son i Salut Mental: -Relació bidireccional entre el somni i els trastorns mentals (ansietat, depressió, esquizofrènia, TDAH).
-Maneig de pacients amb insomni crònic i comorbiditats psiquiàtriques. -Tècniques no farmacològiques per a millorar el somni en pacients hospitalitzats.
-Alimentació i Son: -Impacte de la dieta en la qualitat de la son: nutrients clau
-Nous antidiabètics i la seva Relació amb l'Apnea Obstructiva de la Son -Relació entre diabetis tipus 2, obesitat i apnea obstructiva de la son. -Beneficis dels nous antidiabètics (agonistes GLP-1) en l'apnea de la son. -Rol de la infermera en la detecció i maneig d'aquests pacients.
-Hàbits per a un bon dormir: Educació per al Pacient: -Principals factors que afecten la son i com modificar-los. -Com millorar la higiene de la son en pacients hospitalitzats i ambulatoris.
-Activitat Física i Son: Recomanacions Pràctiques per al Pacient: -Beneficis de l'exercici en la qualitat de la son.
-Son i Tecnologia: -Efecte de la llum blava i dispositius electrònics en la qualitat de la son. - Ús d'aplicacions i dispositius de monitoratge de la son. -Com la telemedicina està canviant l'atenció als trastorns de la son.
-Son en la dona -Canvis hormonal i el seu impacte en el somni (menstruació, embaràs, menopausa). -Insomni i ansietat en la dona.
-Son en la Infància: Detecció i Maneig en la Consulta d'Infermeria: -Ritmes circadianis en nens i adolescents.

DADES GENERALS

MODALITAT: STREAMING (classes en directe per via telemàtica. S'enviarà per mail l'enllaç d'accés abans de l'inici del curs)

DATA DE REALITZACIÓ: 9 i 10 d'octubre de 2025 **HORARI:** de 16:00h a 20:00h

ACREDITACIÓ: Sol·licitada acreditació a la CFC **PLACES:** 20 **DURADA:** 8 hores

PREU: 15€ col·legiats del COIBA (100€ per a no col·legiats)

(Aquest curs serà bonificat al 100% per als col·legiats del COIBA, si s'ha superat. És a dir, l'import es retornarà només en cas de que s'hagi finalitzat l'activitat amb resultat d'APTE)

INSCRIPCIONS: En la nostra web www.infermeriabalear.com, accedint a través de la FINESTRETA ÚNICA (àrea privada), o en qualsevol de les nostres seus col·legials.

L'assignació de places es realitzarà per rigorós ordre d'inscripció, amb preferència per als col·legiats del COIBA. Assistència mínima al 90% del curs per a obtenir el certificat oficial.

MÉS INFORMACIÓ: COIBA Menorca. Tel. 971356202 – Palma. Tel. 971462728 - formacio@infermeriabalear.com