



INSONNIA: UNA NUOVA PANDEMIA?



Sappiamo orientarci
sui disturbi del sonno?



Sappiamo scegliere i farmaci
in modo appropriato?



Conosciamo le nuove
proposte terapeutiche?

6 giugno 2023 • 5 giugno 2024

www.fad-insonnia.it



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE

PROGRAMMA

MODULO 1

Moderatore: **G. Ventriglia**

Cos'è il sonno? Perché è così importante per la vita dell'uomo?

Presentazione, obiettivi e contenuti del corso

G. Ventriglia

IL SONNO: di cosa parliamo

- Il sonno come entità dinamica. Fasi e stadi del sonno, le variazioni con l'età

L. Ferini Strambi

L'importanza del sonno per lo sviluppo del sistema nervoso centrale

- Aspetti neurobiologici del sonno; sonno e neurosviluppo; perché i bambini dormono molto
- Sonno e sistema immunitario, il sonno come "officina" del DNA

G. Biggio

I danni da mancanza di sonno

- I danni da mancanza del sonno; le ricadute sulle performance fisiche giornaliere; i danni sul metabolismo, l'immunità, il sistema circolatorio, ecc.

L. Ferini Strambi

Cosa succede se manca il sonno

- Mancanza di sonno, umore e aggressività; i danni alla memoria e all'apprendimento; insonnia e gravidanza

G. Biggio

L'insonnia in medicina generale

- Quanto e come i MMG si fanno carico oggi del problema "insonnia". I dati di Health Search

G. Ventriglia

MODULO 2

Insonnia: di cosa parliamo? Quali sono le cause? Quali le comorbidità? Quali i passi per la diagnosi?

1. In quali pazienti è necessario indagare specificamente la presenza di disturbi del sonno?
2. Dottore, non dormo: è sempre insonnia? E se sì, quale? Quanto sono utili in MG le classificazioni dei disturbi del sonno? Quali sintomi diurni dobbiamo considerare in un paziente insonne?
3. Le comorbidità dell'insonnia e le Red Flag
4. Il paziente insonne anziano: caratteristiche e precauzioni
5. Quando è necessario fare un'indagine polisonnografica e quali pazienti inviare in consulenza? Cosa lo specialista può fare per questi pazienti evidentemente affetti da insonnia particolarmente "difficili" da gestire?
6. Cosa fa un centro di medicina del sonno? Si occupa di diagnosi o anche di trattamenti?
7. Insonnia e apnee: quali precauzioni per quali pazienti

Moderatore: **G. Ventriglia**

Relatori: **G. Biggio, L. Ferini Strambi**

MODULO 3

Come combattere l'insonnia?

Come migliorare la qualità del sonno?

Farmaci vecchi e nuovi e strategie non farmacologiche

1. Per il trattamento farmacologico dell'insonnia abbiamo a disposizione due classi di farmaci: le benzodiazepine e le Z-drug. Cosa è indispensabile sapere? In che modo i agiscono sulle fasi del sonno?
2. Quali caratteristiche del paziente condizionano la scelta della terapia farmacologica? E quanto "pesa" la definizione del tipo di insonnia?
3. Molti sono convinti che l'alcol favorisca il sonno. Verità o "bufala" rischiosa?
4. Insonnia iniziale e da mantenimento: ci sono suggerimenti per la scelta del farmaco? Ci sono criteri da seguire per scegliere il farmaco ipnoinduce più appropriato?
5. In un paziente in politerapia, ci sono casi in cui un ipnoinduce può essere "pericoloso"?
6. Sono molti i ricoveri per abuso di farmaci per l'insonnia. Cosa succede in questi soggetti? Ci sono molecole più a rischio di altre di dare dipendenza?
7. Insonnia e depressione: esiste una correlazione vera? Quando è utile associare un farmaco antidepressivo per migliorare il controllo dell'insonnia? Ci sono precauzioni particolari per il depresso insonne?

8. La melatonina: come agisce quella "naturale" e quella "di sintesi"? Vi sono indicazioni per la sua prescrizione?

9. I prodotti naturali (passiflora, valeriana, escolzia, ecc.): come agiscono? Hanno un ruolo nella terapia dei pazienti con insonnia?

10. Il mondo della ricerca sugli ipnoinduttori è rimasto fermo per molti anni ma recentemente sono apparse proposte che potrebbero essere interessanti. Di che si tratta?

11. Ci sono casi in cui è necessario sospendere una terapia per l'insonnia, quali modalità bisogna seguire?

12. Alternanza luce/buio, sonno/veglia: quanto incide tutto questo sulla somministrazione dei farmaci in generale? Possiamo pensare al ritmo circadiano come "bersaglio terapeutico"?

Moderatore: **G. Ventriglia**

Relatori: **G. Biggio, L. Ferini Strambi**

Intervento conclusivo

- I comportamenti "virtuosi" in grado di migliorare la quantità e la qualità del loro sonno
- Take home message

G. Ventriglia

Test ECM di verifica dell'apprendimento e questionario di valutazione evento

RAZIONALE

L'insonnia è il disturbo del sonno più diffuso in tutto il mondo. A seconda delle definizioni utilizzate, ne è affetto da un terzo ad un quarto della popolazione mondiale e secondo alcuni importanti studi degli anni scorsi la prevalenza nel nostro paese sarebbe – seppure con ampie oscillazioni – sempre molto elevata.

Un altro elemento importante è la presenza dell'insonnia come causa di patologia e la sua presenza nei pazienti è spesso unita a svariate importanti patologie metaboliche, respiratorie, neurologiche, psichiatriche e cardiovascolari. L'insonnia è causa di riduzione della qualità di vita nelle persone che ne sono affette e di elevato utilizzo di risorse sanitarie.

L'insonnia purtroppo rimane scarsamente riconosciuta dai medici e quindi sotto-diagnosticata o non trattata correttamente, come dimostrato dai dati del database Health Search (Gado C, Mathieu P, Ventriglia G) della Medicina Generale italiana. Purtroppo, il mancato riconoscimento ed il mancato trattamento dell'insonnia determinano importanti ripercussioni mediche e sociali, riducendo significativamente le performance occupazionali del paziente ed in generale la qualità della vita.

Altro elemento critico collegato al problema insonnia è la diffusa scarsa conoscenza, a tutti i livelli, dei farmaci da impiegare per l'insonnia e pochissimi sono i medici che nel loro corso di studi abbiano ricevuto una opportunità di formazione specifica su questo tema. Di qui la necessità di un intervento formativo finalizzato a far acquisire le competenze necessarie a gestire in modo appropriato i pazienti a rischio e con insonnia, isolata o in comorbilità, riconoscendo i casi che è necessario inviare in consulenza ai centri specialistici di medicina del sonno.



FACULTY

GIOVANNI BIGGIO

Professore Ordinario Farmacologia
dipartimento di Biologia Sperimentale,
Università di Cagliari

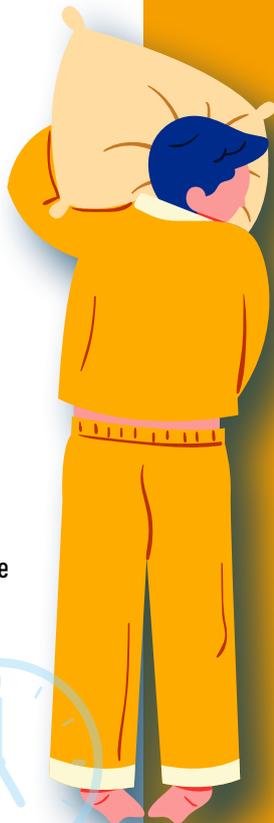
Professore Emerito di Neuropsicofarmacologia
all'Università degli Studi di Cagliari

LUIGI FERINI STRAMBI

Professore Ordinario di Neurologia, Facoltà di
Psicologia dell'Università Vita-Salute
San Raffaele di Milano, Primario del Centro
di Medicina del Sonno dell'IRCCS Ospedale
San Raffaele Milano, Past President della World
Association of Sleep Medicine e dell'Associazione
Italiana Medicina del Sonno

GIUSEPPE VENTRIGLIA

Responsabile Nazionale SIMG Area Formazione,
Pinerolo (TO)



ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al corso è gratuita.

Per partecipare all'evento segui queste istruzioni:
collegati al sito www.fad-insonnia.it

NB: per partecipare a questo evento è necessario essere in possesso di almeno uno dei seguenti account: simg.it (soci SIMG), [learningcenter.simgdigital*](http://learningcenter.simgdigital.com) o multipla.cloud

se hai già uno degli account

- ▶ puoi utilizzare le tue credenziali di accesso per perfezionare l'iscrizione all'evento

se non sei in possesso di un account

- ▶ compila tutti i campi richiesti e scegli una username e una password
- ▶ una volta completato il percorso d'iscrizione, il sistema invierà una email all'indirizzo indicato contenente un link di conferma
- ▶ clicca il link riportato nella email per attivare il tuo account
- ▶ a questo punto, con le tue credenziali, potrai accedere alla piattaforma e perfezionare l'iscrizione all'evento

* Simg Digital Learning Center (Powered by Multipla ©) è un portale dedicato ai Medici di Medicina Generale che vogliono tenere sotto controllo le proprie attività di apprendimento online. Grazie ad un unico account potrai iscriverti e seguire nuovi corsi di formazione, essere informato sui tuoi crediti ecm, conoscere le scadenze.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER

Euromediform Srl - Via A. Cesalpino 5/b - 50134 Firenze - Tel. 055 7954230
progetti@euromediform.it
www.euromediform.it

SOCIETÀ SCIENTIFICA

SIMG - Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie
Via del Sansovino, 179 - 50142 Firenze - Tel. 055 700027 - 055 7399199
www.simg.it

ECM

ID 286 - Evento n. 383513 - La società Provider Euromediform srl sulla base delle normative ministeriali vigenti ha assegnato al corso **n° 4 crediti formativi** (4 ore e 30 formative) per la professione di **Medico Chirurgo** per le seguenti discipline: Cardiologia; Endocrinologia; Farmacologia e tossicologia clinica; Geriatria, Medicina Generale (medici di famiglia); Medicina Interna; Neurologia; Psichiatria

OBBIETTIVO FORMATIVO

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.

REFERENTE SCIENTIFICO

Giuseppe Ventriglia

HELPDESK

Fornisce supporto tecnico agli utenti. Visita la sezione ASSISTENZA o quella CONTATTI della piattaforma per ricevere supporto tecnico

Con la sponsorizzazione non condizionante di

