

### Coordinació:

#### **Unitat multidisciplinària del son de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron:**

- Isabel Garlito Pérez. Infermera supervisora del Servei de neurofisiologia/Son
- Odile Romero Santo- Tomás. Coordinadora de la Unitat Multidisciplinària de Son

#### **Unitat de Gestió del Coneixement i avaluació. Direcció d'infermeria. HUVH**

- Creu Regné Alegret. Infermera. Unitat de Gestió del Coneixement i Avaluació

**Dirigit a :** Infermeres i metges

**Pre-inscripció:** <https://goo.gl/forms/E0VfLOtnnyXLenY53>



Activitat acreditada pel Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries - Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud

**1,6 crèdits**

**Codi: 09/023416 – IN**

Photo by [henriette valkema](#) on [Unsplash](#)

# Teràpia Cognitiu Conductual (TCC) de l'insomni



## Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus

Passeig Vall d'Hebron, 119-129 – 08035 Barcelona

[www.vallhebroncampus.com](http://www.vallhebroncampus.com)

 @vallhebron

 /vallhebroncampus

 /company/vallhebron

**26 i 27 de setembre de 2019**

**De 09.00 a 15.30 h**

**Aulari planta 11, ed. Hospital General  
Hospital Universitari Vall d'Hebron**



# Programa

L'insomni és la patologia de son més freqüent i comporta una important afectació de la qualitat de vida del pacient així com una comorbiditat secundària. És també causa freqüent d'accidents, baixes laborals, consum excessiu de fàrmacs hipnòtics i una considerable despesa sanitària associada.

La implicació dels professionals d'infermeria juntament amb l'equip facultatiu fa possible un abordatge conjunt d'acord amb les recomanacions de les guies clíniques actuals.

## Objectiu del curs:

Proporcionar a les infermeres els coneixements i les habilitats específiques de Teràpia Cognitiu Conductual pel tractament de l'insomni (TCC-I) que permetin, juntament amb el professional facultatiu un abordatge multifactorial en el tractament de l'insomni.

## Objectius específics:

En finalitzar l'acció formativa, el participant serà capaç de:

- Conèixer l'arquitectura normal i les principals patologies del son.
- Conèixer els tipus d'insomni i els seus factors predisposadors, precipitadors i perpetuadors.
- Identificar les conseqüències de l'insomni crònic.
- Relacionar els tractaments de l'insomni seguint l'evidència científica.
- Conèixer en què consisteix la TCC-I, les seves fases i el paper que exerceix la infermera.
- Utilitzar les eines de la TCC-I.

## 1r dia: 26 de setembre

### **09.00 – 09.15: Benvinguda:**

Sra. M. Àngels Barba. Directora d'Infermeria. HUVH

Dra. Rocío Cebrián. Subdirectora assistencial. HUVH

### **09.15 – 09.30: Presentació del curs:**

Sra. Isabel Garlito i Dra. Odile Romero

09.30 – 10.30: Mecanismes del son: Odile Romero

10.30 – 11.30: Organització dels ritmes circadians: Odile Romero

### **11.30 – 12.00: Pausa cafè:**

12.00 – 13.30: Patologies del son més freqüents: M. José Jurado

13.30 – 14.00: Col·loqui / discussió

14.00 – 14.30: Insomni: Odile Romero

14.30 – 15.00: Tractament: Odile Romero

## 2n dia: 27 de setembre

09.00 – 09.45: Teràpia conductiu conductual de l'insomni (TCC): Tere Molina

09.45 – 10.15: Paper de la infermera en TCC de l'insomni: Tere Molina

10.15 – 11.30: Eines de la teràpia cognitiva conductual de l'insomni: Isabel Garlito

### **11.30 – 12.00: Pausa cafè:**

12.00 – 12.45: Tècniques d'escolta activa: Leonor Luque Díaz

12.45 – 13.30: Counselling: Relació d'ajuda: Isabel Garlito

13.30 – 15.00: Taller pràctic TCC d'insomni: Isabel Garlito

15.00 – 15.30: Avaluació de coneixements, conclusions i clausura

## Docents:

- Isabel Garlito Pérez. Infermera supervisora. Unitat de neurofisiologia/Son
- Odile Romero Santo – Tomás. Metge adjunt. Coordinadora de la Unitat Multidisciplinar de Son
- M. José Jurado Luque. Metge adjunt. Unitat Multidisciplinar de Son
- Tere Molina Sanchez. Infermera. Unitat Multidisciplinar de Son
- Leonor Luque Díaz. Infermera. Unitat Multidisciplinar de Son