



✦ **LOAREN ETA**
ATSEDENAREN
ESKOLA ESCUELA DEL
SUEÑO Y
DESCANSO



Gizarte Segurantzaren Prebentzio-Ekintzei buruzko Plana



Plan de Actividades Preventivas de la Seguridad Social

LOAREN ETA ATSEDENAREN ESKOLA

Ongizate mentala sustatzeko asmoz, xede hauek ditu eskola honek:

- Loaren nahasmenduak **AZTERTZEA**, ikuspuntu praktiko batetik.
- Jarrera pertsonalak eta aurre egiteko estrategiak **SUSTATZEA**.
- Loaren mekanismo biologikoei eta haren nahasmenduak identifikatzeari buruz **INFORMATZEA**.
- Loaren nahasmenduak diagnostikatzeari eta tratatzeari garrantziaz **KONTZIENTZIATZEA**, laneko istripuak eragozteko.
- Loaren nahasmenduak prebenitzen laguntzen diguten ohiturei buruz **ORIENTATZEA**.

ESCUELA DEL SUEÑO Y DESCANSO

Con el objeto de impulsar el **bienestar mental**, esta escuela tiene como objetivos:

- **ABORDAR** desde un punto de vista práctico, los trastornos del sueño.
- **PROMOCIONAR** la higiene del sueño como un buen hábito saludable.
- **INFORMAR** sobre los mecanismos biológicos del sueño e Identificación de sus trastornos.
- **CONCIENCIAR** de la importancia del diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño para evitar accidentes laborales.
- **ORIENTAR** sobre los hábitos que nos ayudan a prevenir los trastornos del sueño.

ESKOLAREN EDUKIA:

Loaren nahasmendua:

- Loaren fisiologia.
- Lo hartzeko/lotan jarraitzeko arazoak: insomnioa, atsedetik gabeko zangoen sindromea...
- Esna mantentzeko arazoak: narkolepsia.
- Ordu-tegi erregularra izateko arazoak: ordu-desfasea.
- Lo eteten duten jokabideak: loaldiko apnea, somnambulismoa.
- Lan praktikoa: lo erraztu eta hobetzen duten teknikak ikastea.

Loaren nahasmenduen lanketa praktikoa:

- Jarduteko protokoloa: erabaki-algoritmoa.
- Medikua-renera bidaltzeko irizpideak.
- Loaren nahasmenduen tratamendua.
- Loaren heziketa eta higieena.

CONTENIDO DE LA ESCUELA:

Trastorno del sueño:

- Fisiología del sueño.
- Problemas en la conciliación/ mantenimiento del sueño: Insomnio, síndrome de piernas inquietas...
- Problemas para permanecer despierto: Narcolepsia.
- Problemas para mantener un horario regular: Desfase horario.
- Conductas que interrumpen el sueño: Apnea del sueño, sonambulismo.
- Trabajo práctico: Aprendizaje de técnicas que facilitan y mejoran el sueño.

Abordaje práctico de los trastornos del sueño:

- Protocolo de actuación: Algoritmo de decisión.
- Criterios de derivación al médico.
- Tratamiento de los trastornos del sueño.
- Educación e higiene del sueño.

Eskola bakoitzak 6 ordu irauten du. 2 saio ditu, bakoitza 3 ordukoa.

Talde txikiei zuzentzen zaizkie, eta praktikoak eta partaidetza bidezkoak dira. Doakoak dira Mutualliarekin elkartutako enpresetako langileentzat.

Eskolaren hurrengo edizioak, gure webgunean. Edo galdetu prebentzioa@mutualia.eus helbidean.

Mutuallaren Prebentzio Aholkularitza

Cada escuela tiene una duración de 6 horas. Consta de 2 sesiones de 3 horas cada una.

Dirigidas a grupos reducidos, con un carácter práctico y participativo. Gratuitas para personas trabajadoras de empresas asociadas a Mutualia.

Próximas ediciones de la escuela en nuestra web. O pregunta en prevencion@mutualia.eus.

Asesoría de Prevención de Mutualia