

HỘI Y HỌC GIẤC NGỦ VIỆT NAM



CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO NHẬN THỨC HÀNH VI BỆNH MẤT NGỦ (CBT-I) - 3 THÁNG

Đơn vị tổ chức: Hội Y học Giấc ngủ Việt Nam

Bằng cấp: Chứng chỉ Điều trị Nhận thức Hành vi Bệnh Mất ngủ

(Tương đương Chương trình CBT-I cơ bản Châu Âu và Viện YHGN Hoa Kỳ)

CHỦ NHIỆM CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO

GS.TSKH.BS. Dương Quý Sỹ & Lãnh đạo VSSM

Thư ký chương trình đào tạo:

ThS. Nguyễn Văn Tới, ThS. Bùi Diễm Khuê, ThS. Tăng Thị Thảo Trâm

Đối tượng

- Bác sĩ đa khoa, y sĩ đa khoa
- Nhà tâm lý lâm sàng
- Điều dưỡng, kỹ thuật viên
- Kỹ thuật viên y học giấc ngủ
- Chuyên gia phục hồi chức năng
- Bác sĩ tâm thần
- Bác sĩ thần kinh
- Bác sĩ hô hấp, tim mạch, nội tiết, YHCT
- Bác sĩ gia đình và các chuyên khoa khác

Thời lượng

12 tuần $\approx$ 480 giờ

- 180 giờ lý thuyết
- 250 giờ thực hành

- 50 giờ thảo luận ca bệnh và đánh giá

MODULE 1

Y HỌC GIẤC NGỦ CƠ BẢN (Tuần 1)

Lý thuyết

1. Sinh lý học giấc ngủ
2. Cấu trúc giấc ngủ
3. Điều hòa nhịp sinh học
4. Hai quá trình điều hòa giấc ngủ
5. Dịch tễ học mất ngủ
6. ICSD-3-TR
7. DSM-5-TR
8. Các kiểu hình mất ngủ

Thực hành

- Đọc Hypnogram (Điện ngủ đồ)
- Phân tích nhật ký giấc ngủ
- Phân tích Actigraphy

MODULE 2

ĐÁNH GIÁ LÂM SÀNG BỆNH MẤT NGỦ (Tuần 2)

Lý thuyết

1. Khai thác bệnh sử giấc ngủ
2. Nhật ký giấc ngủ (Sleep diary)
3. ISI
4. PSQI
5. ESS
6. Thang điểm đánh mệt mỏi (Fatigue Scale)
7. Đánh giá lo âu (Anxiety)
8. Đánh giá trầm cảm (Depression)
9. Rối loạn nhịp sinh học (Circadian disorders)

Thực hành

- Phỏng vấn bệnh nhân

- Chuẩn hóa bệnh sử
- Viết báo cáo đánh giá

MODULE 3

NHẬN THỨC VÀ HÀNH VI VỆ SINH GIẤC NGỦ (Tuần 3)

Lý thuyết

1. Vai trò của giáo dục giấc ngủ
2. Hướng dẫn nhận thức sinh lý giấc ngủ cho người bệnh
3. Giáo dục vệ sinh giấc ngủ
4. Giáo dục về sử dụng thuốc trong bệnh mất ngủ

Thực hành

Thiết kế chương trình giáo dục bệnh nhân

MODULE 4

MÔ HÌNH NHẬN THỨC HÀNH VI CĂN BẢN (Tuần 4)

Lý thuyết

1. Mô hình 3P của Spielman
2. Mô hình tăng tỉnh thức (Hyperarousal model)
3. Mô hình nhận thức (Cognitive model)
4. Mô hình điều kiện hóa (Conditioning)
5. Duy trì hành vi (Behavioral perpetuation)
6. Các bằng chứng hiệu quả CBT-I

Thực hành

Phân tích hành vi bệnh nhân

MODULE 5

LIỆU PHÁP KIỂM SOÁT KÍCH THÍCH (Tuần 5)

Lý thuyết

- Nguyên lý Bootzin
- Điều kiện hóa
- Liên tưởng/Kết nối phòng ngủ (Bedroom Association)
- Chỉ định và chống chỉ định liệu pháp

- Xử lý tình huống và cá thể hóa liệu pháp

Thực hành

Đóng vai Bệnh nhân và Nhà trị liệu

MODULE 6

LIỆU PHÁP HẠN CHẾ GIẤC NGỦ (Tuần 6)

Lý thuyết

- Hiệu suất giấc ngủ (Sleep Efficiency)
- Khoảng thời gian ngủ (Sleep Window)
- Nén giấc ngủ chương trình hóa (Programed Sleep Compression)
- Điều chỉnh thời gian ngủ (Sleep Time Schedule)

Thực hành

Tính:

- Sleep efficiency
- Sleep latency
- WASO
- TST

Thiết kế Sleep Schedule

MODULE 7

ĐIỀU TRỊ NHẬN THỨC (Tuần 7)

Lý thuyết

- Niềm tin sai lệch (Dysfunctional Beliefs)
- Nhận thức sai lầm về giấc ngủ (Sleep Misperception)
- Suy ngẫm quần quanh (Rumination)
- Phóng đại hóa thảm cảnh (Catastrophizing)

Thực hành

Nhận diện, Thay đổi nhận thức, Bài tập nhóm

MODULE 8

LIỆU PHÁP THU GIÃN (Tuần 8)

Lý thuyết

- Thư giãn cơ tiến triển/tuần tiến (Progressive Muscle Relaxation)
- Liệu pháp hơi thở (Breathing)
- Liệu pháp tự sinh (Autogenic Training)
- Chánh niệm (Mindfulness)
- Thiền (Meditation)
- Phản hồi sinh học (Biofeedback)

Thực hành

Huấn luyện 20-30 phút mỗi kỹ thuật; thực hành nhóm và tự thực hành

MODULE 9

ĐIỀU TRỊ CBT-I CHO DÂN SỐ ĐẶC THÙ (Tuần 9)

Lý thuyết

CBT-I cho

- Người cao tuổi
- Phụ nữ mang thai
- Ung thư
- COPD
- Hen
- Tim mạch
- Parkinson
- Alzheimer
- PTSD
- Trầm cảm
- Lo âu
- Đau mạn tính

Thực hành ca lâm sàng

10 ca lâm sàng

MODULE 10

ĐIỀU TRỊ CBT-I CHO BỆNH ĐỒNG MẮC GIÁC NGỦ KHÁC (Tuần 10)

Lý thuyết

CBT-I ở bệnh nhân

- OSA
- CPAP
- PAP adherence
- COPD-OSA overlap
- Restless Legs
- Parasomnia

Thực hành

Kết hợp CBT-I + PAP

MODULE 11

CBT-I KỸ THUẬT SỐ (Tuần 11)

Lý thuyết

- Digital CBT-I
- Internet CBT-I
- AI và CBT-I
- Thiết bị không dây (Wearables)
- Telehealth CBT-I
- Kiểm soát từ xa hiệu quả liệu pháp (Remote Monitoring)
- Chăm sóc thực tế ảo (Virtual Care)

Thực hành

Sử dụng App CBT-I

Phân tích dữ liệu

MODULE 12

HƯỚNG DẪN THỰC TẾ LÂM SÀNG ĐÒI THỰC VÀ MÔ PHỎNG (Tuần 12)

Mỗi học viên: Điều trị ≥ 3 bệnh nhân; Có giám sát; Theo protocol; 3-6 buổi CBT-I

THỰC HÀNH TOÀN KHÓA VÀ THI TỐT NGHIỆP

Nhật ký giấc ngủ (Sleep Diary): 10 trường hợp

Thảo luận ca lâm sàng (CBT-I Case Discussion): 5 ca

Đóng vai (Role Playing): 5 buổi

Quan sát lâm sàng trực tuyến/trực tiếp (Clinical Observation): 5 ca

Tự thực hành độc lập (Independent Practice): 03 bệnh nhân

