

Sommeil de la personne âgée

PERSONNES AGEES ET HANDICAP

Ref : ECTSN03A



Compétences visées

Inscrire la dimension du sommeil dans les projets de soins individualisés des personnes âgées.

Définir les bases de la physiologie du sommeil

- Le besoin de sommeil selon les âges de la vie.
- Le sommeil, l'endormissement, les cycles et le réveil.
- Le sommeil et sa fonction de régulation du métabolisme.
- La chronobiologie :
 - la synchronisation et les variations individuelles du rythme circadien,
 - les conséquences du déficit de sommeil et la notion de « dette de sommeil »,
 - la nuit et le sommeil dans le projet de vie et dans le projet d'actions personnalisé.

Identifier et comprendre la physiologie spécifique du sommeil chez les personnes âgées

- Les modifications du sommeil liées à l'âge :
 - la réduction,
 - la fragmentation,
 - l'endormissement difficile,
 - le sommeil léger,
 - la perception subjective de ne pas être reposé.
- Les trois types de troubles :
 - les dyssomnies,
 - les parasomnies,
 - les hypersomnies.
- L'analyse des causes subjectives de parasitage du sommeil :
 - l'inversion des rythmes,
 - les troubles cognitifs et neurodégénératifs,
 - les angoisses,
 - la douleur,
 - la continence et l'incontinence.
- L'analyse des causes externes de parasitage : conditions et accompagnement du coucher.
- L'organisation du contexte nocturne et des soins de nuit.
- La complémentarité et la cohérence des soins en journée et de nuit.
- Le questionnement autour des réveils pour « changes » ou la balance bénéfique/risque.

Maîtriser les règles d'hygiène de vie et de sommeil

- Les rapports entre :
 - le sommeil et l'activité,
 - le sommeil et la lumière,
 - le sommeil et l'alimentation,
 - l'identification des facilitateurs naturels du sommeil.

Connaître les traitements autres que médicamenteux

- La journée :
 - la gestion des siestes diurnes,
 - l'exposition à la lumière,
 - la dynamique inclusive dans la vie et l'activité de l'institution.
- La nuit et en soirée :
 - l'installation nocturne individualisée et sa traçabilité,
 - la relation d'aide,
 - la collation nocturne,
 - l'utilisation de la musique,
 - l'intérêt de l'aromathérapie,
 - l'utilisation du toucher et les points facilitateurs de l'endormissement,
 - la création de rituels.
- L'élaboration d'une charte collective des principes à respecter pour favoriser le sommeil et la qualité de vie.

Méthodes

- Apport de connaissances et éléments de prévention des risques.
- Analyses de situations de travail et de cas concrets.
- Construction d'outils, de charte d'amélioration.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé

Valeur ajoutée

La formation vise une analyse et une amélioration des pratiques par le biais d'un partage en équipe au profit de la qualité de vie et de la qualité des soins. Elle intègre des conseils permettant de personnaliser les projets de vie dans le respect du besoin de sommeil spécifique à l'avancée en âge.

Pré-requis

Aucun

À noter

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Classification internationale des troubles du sommeil (ICSD, International Classification of Sleep Disorders), American Academy of Sleep Medicine. Troisième édition / ICSD-3, AASM, 2014
- Rapport sur le thème du sommeil, Ministère de la santé et des solidarités, Dr J.P. Giordanella - Décembre 2006.

Mise à jour le : **29/05/2024**