

### Compétences visées

*Préserver son capital santé pour inscrire son exercice professionnel et son hygiène de vie dans un continuum de prévention des risques.*

## Objectifs et contenus

### Identifier les spécificités du soin la nuit et la complémentarité jour/nuit, nuit/jour

- La valorisation des compétences socles et collectives à partir des actes et activités des participants.
- La formalisation des conditions et outils nécessaires à la continuité des soins sur 24h.
- L'inscription des prises en soins nocturnes dans la globalité des soins de l'institution.
- Le recentrage sur la connaissance et les besoins des usagers.
- Les connaissances concernant les textes régissant : travail de nuit, professions infirmière et aide-soignante, droits des usagers, rôle du cadre soignant de nuit, responsabilité professionnelle et travail d'équipe.
- Le vécu et les besoins spécifiques du patient/résident la nuit.
- Les attentes et les besoins des familles et des aidants naturels dans les situations critiques et les réponses soignantes adaptées.

### Gérer avec efficacité l'imprévu et l'urgence la nuit

- Les prises en soins complexes de nuit : fin de vie, décès, gestion de l'agressivité, de la violence, tentatives de suicide...
- L'intervention en effectif réduit dans le respect de la législation.

### S'organiser et collaborer pour une prise en soins optimale du patient/résident sur 24h?

- Les notions de motivation, de coopération et de travail en équipe.
- La coopération entre les équipes de jour et de nuit pour optimiser la coordination des soins sur les 24h.
- L'organisation des soins la nuit.
- Le partage des projets de soins et du sens collectif avec centrage sur l'usager et ses besoins.

### Développer ses compétences et mieux se connaître?

- L'agenda du sommeil.
- Le travail de nuit et l'alimentation.
- Les méthodes non-médicamenteuses pour faciliter l'endormissement, soulager l'anxiété et la douleur.
- La prévention et la gestion de l'agressivité la nuit.

### Prévenir les risques professionnels liés à l'activité de nuit

- Les sources de stress propres au rythme de nuit.
- Le risque d'épuisement professionnel.
- Les principes de la chronobiologie, la physiologie du sommeil.
- L'hygiène de vie : qualité de sommeil, alimentation adaptée et équilibrée.
- L'expérimentation de quelques techniques de gestion du stress faciles à intégrer dans son quotidien : relaxation, massages, points d'acupressure, DO IN, approche de l'aromathérapie.

### Construire des outils de synthèse à partager en équipe

- Le train du sommeil : comment le prendre et le respecter.
- La charte de qualité des soins de nuit.

## Méthodes

- Apport de connaissances.
- Analyse des motivations, de situations de travail.
- Analyse de cas concrets.
- Mesure individuelle de la dette de sommeil.
- Élaboration d'outils : chartes d'amélioration de l'hygiène de vie des travailleurs et de garantie collective de la qualité des soins sur 24h.

## Personnes concernées

Tout professionnel de santé travaillant la nuit ou en horaires atypiques.

## Valeur ajoutée

La formation vise un retour sur investissement par le biais d'un partage en équipe élargie au profit des soignants, des soignés et de l'institution de rattachement. Elle intègre des conseils personnalisés contribuant à une redynamisation.

## Pré-requis

Aucun

## À noter

### **Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants**

- Loi du 8 août 2016 (dite loi « Travail ») et des décrets n° 2016-1552, n° 2016-1555 du 18 novembre 2016 et n° 2016-1908 du 27 décembre 2016 pris pour son application, en vigueur à compter du 1er janvier 2017.
- Classification internationale des troubles du sommeil (ICSD, International Classification of Sleep Disorders), American Academy of Sleep Medicine. Troisième édition / ICSD-3, AASM, 2014.
- Stratégie nationale d'amélioration de la qualité de vie au travail, ministère des affaires sociales et de la santé - décembre 2016.
- Label de la HAS - Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit.
- Recommandation de bonne pratique - juin 2012.
- Code du travail, articles L3122 et R3122.
- Rapport sur le thème du sommeil, Ministère de la santé et des solidarités, Dr J.P. Giordanella - Décembre 2006.

## Formation Inter & Intra

### Lyon - Octobre 2024

---

>> Du 02-10-2024 au 04-10-2024

#### Intervenant :

SEFFER Erik

- Cadre supérieur de santé
- Formateur en IFSI
- Master Management de la santé
- **Voir son profil LinkedIn**

#### Prix

Tarif Inter **1080 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

### Lyon - Octobre 2025

---

>> Du 01-10-2025 au 03-10-2025

#### Intervenant :

SEFFER Erik

- Cadre supérieur de santé
- Formateur en IFSI
- Master Management de la santé
- **Voir son profil LinkedIn**

#### Prix

Tarif Inter **1080 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **13/03/2024**