Sommeil de la personne âgée

FORMATION PERSONNES AGEES ET HANDICAP

Ref : ECTSN03A

Compétences visées

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

Objectifs et contenus

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 bénéfice/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

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Les points forts de cette formation sont

- Le dispositif propose de réunir l'équipe pluridisciplinaire de jour et de nuit pour mener une réflexion commune prenant en compte :
- La prise en compte et le respect des habitudes de sommeil des personnes âgées :
  - le critère 1.3-01 de la certification : le patient exprime son consentement libre et éclairé sur son projet de soins et ses modalités
  - le critère 1.4-02 la satisfaction et l'expérience du patient sont prises en compte.
- La prévention de la dette de sommeil.
- La recherche de solutions non médicamenteuses en première intention.
- L'harmonisation des pratiques favorisant le sommeil des personnes âgées.

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.
- ANDPC 2023-2025. Fiches d'orientations pluriannuelles prioritaires de DPC pour les professions/spécialités. Fiche de cadrage n° 177. Infirmiers. Évaluation des besoins en soins du patient par l'infirmier et pertinence du plan de soins.
- Extrait du Code de la Santé Publique LIVRE III : Auxiliaires médicaux. TITRE Ier : profession d'infirmier ou d'infirmière Chapitre Ier : Exercice de la profession ; articles R.4311-1, R.4311-3R. 4311-5, R. 4311-5-1 et R. 4311-6.
- Les référentiels d'activités et de compétences infirmières définis en annexes I et II de l'arrêté du 31 juillet 2009 modifié relatif au Diplôme d'Etat d'Infirmier.
- Référentiel de compétences aide-soignant :
  - Arrêté du 10 juin 2021 relatif à la formation conduisant au diplôme d'Etat d'aide-soignant.
  - Arrêté du 10 juin 2021 modifié par l'arrête du 25 avril 2022.
- Diagnostics infirmiers 2024-2026. Définitions et classification. NANDA International, AFEDI, AQCSI. ISBN 9782294787355. 13e édition, 2024. Elsevier Masson SAS. Diagnostics.
- Troubles du sommeil : stop à la prescription systématique de somnifères chez les personnes âgées - Article HAS - Mis en ligne le 25 sept. 2012 - Mis à jour le 18 mars 2013.

Mise à jour le : **05/03/2025**