Habitudes de sommeil perturbées : prévenir et soigner

QUALITE - ORGANISATION DES SOINS

Ref : ECTSN02C

Compétences visées

Approfondir ses connaissances sur le sommeil pour renforcer ses compétences cliniques et collaboratives avec la personne soignée/le résident dans ses activités de la vie quotidienne et sociale.

Objectifs et contenus

Mobiliser ses connaissances relatives au sommeil

- Le rôle et la structure du sommeil.
- Le sommeil et l'homéostasie.
- Le sommeil et ses spécificités selon les périodes de vie.
- Le sommeil et les habitudes de vie.

Repérer les facteurs du risque de perturbation des habitudes de sommeil

- L'évolution du contexte psychosocial.
- L'impact du contexte social, du lieu de vie, du changement des rythmes de vie.
- L'évolution du contexte physiologique et pathologique.
- Les éléments d'insécurisation.

Identifier les manifestations, conséquences et risques d'un sommeil perturbé

- Les éléments d'observation physiques.
- Les éléments sthéniques.
- Les éléments comportementaux.
- Les éléments de vie sociale.
- Les éléments relatifs aux rythmes veille/sommeil.

Objectifs complémentaires

Collaborer à la préservation ou à l'amélioration des habitudes de sommeil

- Le regroupement des données et les hypothèses diagnostiques.
- La catégorisation du diagnostic infirmier adéquat.
- La clarification du résultat attendu et des interventions réalistes.
- L'identification de son domaine de compétence et de celui de l'ensemble des acteurs de l'équipe.

Valoriser l'approche clinique collective

- La formulation correspondant au dossier de soins institutionnel.
- L'élaboration d'un plan de soins guide facilitant et conforme au contexte de soins.
- La formalisation d'un support à présenter en équipe.
- La traçabilité et la continuité des soins.
- Le projet de soins partagé.

Méthodes

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

Personnes concernées

Tout professionnel de santé travaillant de jour comme de nuit.

Valeur ajoutée

La formation s'appuie sur les différentes expertises des acteurs dans leur contexte, en tenant compte des richesses et des contraintes. Les actions et leur programmation sont centrées sur le bénéfice à l'usager. La formation se concrétise par la formalisation d'un plan de soins guide adapté aux différentes situations de soins.

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 partage d'expérience et la démarche de raisonnement clinique.

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- HAS - Certification des établissements de santé pour la qualité des soins - Version 2025.
- Fiches d'orientations pluriannuelles prioritaires de DPC pour les professions/spécialités. Fiche de cadrage n° 177. Infirmiers.
- ANDPC 2023-2025. Fiches d'orientations pluriannuelles prioritaires de DPC pour les professions/spécialités. Fiche de cadrage n° Infirmiers. Évaluation des besoins en soins du patient par l'infirmier et pertinence du plan de soins.
- Diagnostics infirmiers 2024-2026. Définitions et classification. NANDA International, AFEDI, AQCSI. ISBN 9782294787355. 3e édition, 2024. Elsevier Masson SAS.
- 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.
- 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 4311-1, R.4311-3R. 4311-5, R. 4311-5-1 et R. 4311-6.
- 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.
- 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 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.
- Code du travail, articles L3122 et R3122.
- Rapport sur le thème du sommeil, Ministère de la santé et des solidarités, Dr P. Giordanella - Décembre 2006.
- « Notre sommeil, une urgence absolue », de Sylvie Royant-Parola, éditions Odile Jacob, 272 pages – Septembre 2024.

Formation Inter & Intra

Paris - Octobre 2025

>> Du 23-10-2025 au 24-10-2025

Intervenant :
SEFFER Erik

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

Prix
Tarif Inter **720 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Paris - Octobre 2026

>> Du 08-10-2026 au 09-10-2026

Intervenant :
SEFFER Erik

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

Prix
Tarif Inter **750 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **31/03/2025**