

Comprendre le sommeil des personnes âgées en EHPAD

Contexte

Le vieillissement entraîne des modifications physiologiques susceptibles d'impacter le sommeil : nuits plus courtes, réveils plus fréquents, temps de sommeil fractionné sur la journée. Or, le recours abusif aux somnifères, de manière chronique, peut avoir des conséquences néfastes pour les personnes âgées, tels que dépendance, chutes et troubles de la mémoire. Comprendre et maîtriser la physiologie de vieillissement du sommeil et ses effets constitue un enjeu majeur pour éviter le recours abusif aux somnifères et prévenir leurs effets iatrogènes.

Objectifs

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil.
- Connaître et comprendre la physiologie du vieillissement du sommeil et les liens avec les différentes pathologies présentes chez les personnes âgées.
- Maîtriser les règles d'hygiène de vie et de sommeil.
- Connaître les traitements autres que médicamenteux, pour mieux accompagner les personnes âgées.

Renseignements complémentaires

- Durée: 2 jours consécutifs
- Lieu de la formation : Besançon
- Programmation : 1 groupe par semestre
- Financement : pas de coût pédagogique à prévoir pour l'établissement.
- Modalités d'inscriptions : le service formation de l'établissement adresse ses demandes d'inscriptions à l'ANFH.

Programme

Connaitre les bases de la physiologie du sommeil.

- Le besoin de sommeil selon les âges de la vie.
- Le sommeil, endormissement, cycles et réveil.
- Le sommeil et sa fonction de régulation du métabolisme.
- La chronobiologie.
- Nuit et sommeil dans le projet de vie (approche institutionnelle) et dans le projet d'actions personnalisé (PAP).

Comprendre la physiologie du vieillissement du sommeil et ses liens avec les différentes pathologies présentes chez les personnes âgées.

- Les modifications du sommeil liées à l'âge.
- Les trois types de troubles.
- Les causes subjectives de parasitage du sommeil.
- Les causes externes de parasitage.

Maîtriser les règles d'hygiène de vie et de sommeil.

- Sommeil et activité.
- Sommeil et lumière.
- Sommeil et alimentation.
- Identification des facilitateurs naturels du sommeil.

La prise en charge non médicamenteuse des troubles du sommeil de la personne âgée.

- En journée.
- La nuit et en soirée.
- L'élaboration d'une charte collective des principes à respecter pour favoriser le sommeil et la qualité de vie.

Pédagogie : Approche personnalisée avec questionnement sur l'importance du sommeil pour les participants. Apports de connaissances théoriques. Analyse des pratiques autour de l'installation au coucher, à la surveillance de la qualité du sommeil des résidents. Croisement d'expériences des participants et identification des difficultés rencontrées. Recherche collective de solutions en rapport avec les situations de résidents évoquées.

Public

Soignants exerçant auprès des personnes âgées en EHPAD

Exercice

2026

Nature

AFR

Organisé par

GRIEPS

Durée

14 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences