






Les terreurs et angoisses nocturnes de la personne âgée en EHPAD

Qui d'entre nous ne se souvient pas d'un crépuscule où la tristesse l'envahit, d'une angoisse empêchant l'endormissement, d'un réveil nocturne après un mauvais rêve et de la difficulté à retrouver la sérénité après... La nuit provoque des angoisses et confusions :

Au coucher du soleil, les personnes âgées ressentent des peurs, un peu comme les nourrissons à l'aube de leurs premiers mois... De nombreux facteurs physiologiques, mais aussi psychologiques sont à l'origine de ces troubles du sommeil.

Pour les professionnels, la problématique de la nuit touche de façon complexe et imbriquée à la vieillesse, aux pathologies associées, au sommeil, à la place des aidants. Dans la nuit, les ressentis sont parfois accentués. Afin que le sommeil puisse jouer pleinement son rôle réparateur, une attention particulière devrait être portée au confort matériel, sensoriel et psychique et à la restauration ou au maintien de rituels préparatoires au sommeil.

OBJECTIFS

-  Prendre en compte la spécificité du travail de nuit pour les professionnels
-  Décliner les différents troubles du sommeil
-  Les outils face aux terreurs nocturnes : les rituels, la relaxation...

PROGRAMME

La spécificité du travail de nuit en EHPAD

Le fonctionnement du service de nuit, ses spécificités

La dimension fondamentale de la qualité de la relation durant cette période particulièrement propice au sentiment d'insécurité et à l'angoisse

Le professionnel la nuit : isolement, sentiment de solitude, insécurité...

Les personnes âgées en institution

Le résident : sa culture, sa pathologie, ses besoins, ses attentes...

Les pathologies du vieillissement

La charte des droits et libertés de la personne âgée (respect des droits fondamentaux)

La nuit pour la personne âgée : solitude, angoisse, rumination, peur

Les cycles du sommeil

Les 4 phases du sommeil

Le train du sommeil

Le sommeil de la personne âgée

Les différents troubles du sommeil

L'insomnie

Insomnie avec retard de phase

Insomnie avec avance de phase

Syndrome des jambes sans repos

La narcolepsie

L'apnée du sommeil

L'énurésie ou pipi au lit

Le cauchemar

Le somnambulisme

L'illusion hypnagogique

Les rythmes du sommeil

La somniloquie

Les facteurs des troubles du sommeil chez les personnes âgées

Les changements physiologiques liés à l'âge

L'inconfort et la douleur

La fragmentation du sommeil

Les parasomnies

Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes se manifestent par des crises violentes :

physiques : mouvements brusques, agitation, hurlement, yeux ouverts vitreux, somnambulisme,

physiologiques : tachycardie, anxiété, peur.

Les causes

Les conséquences des terreurs nocturnes

Terreur nocturne : les traitements

Des outils de la sophrologie pour répondre aux terreurs nocturnes, aux troubles du sommeil

La sophrologie et les personnes âgées

La sophrologie et les troubles du sommeil

Expérimenter la sophrologie : une séance de découverte

Exercice de relaxation

Le terpnos logos : mode de discours (jeux de rôle)

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne autour de la personne âgée la nuit

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.

Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Apports théoriques et pratiques : échanges sur les situations rencontrées et possibles...

Expérimentation de techniques et outils notamment issus de la sophrologie : respiration/relaxation

Un fascicule récapitulatif sera remis en fin de stage à chacun des participants

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

