

# S : SOMMEIL

## chez la personne âgée

Implique principalement l'intégrité du système neurologique central (sommeil)

### LE VIEILLISSEMENT NORMAL DU SOMMEIL

Saviez-vous qu'il est normal?

- D'être plus sensible aux bruits ambiants
- De prendre un peu plus de temps pour s'endormir, jusqu'à 30 minutes
- De se réveiller une ou deux fois par nuit et de se rendormir par la suite
- De faire une courte sieste, de 30 à 45 minutes durant le jour
- De dormir en moyenne sept heures par nuit
- De conserver ses rituels ou habitudes de préparation à l'endormissement propres à chacun pour favoriser le sommeil

### LE VIEILLISSEMENT PATHOLOGIQUE DU SOMMEIL

Avez-vous observé certains de ces comportements ou caractéristiques?

- Prend plus de 30 minutes pour s'endormir
- Se dit inquiet, préoccupé, anxieux au coucher
- N'arrive pas à dormir, tourne d'un côté, puis de l'autre
- Se réveille trois fois et plus par nuit
- Se réveille très tôt le matin, vers 3 heures et est incapable de se rendormir
- Se dit fatigué après une nuit de sommeil
- Cherche à demeurer au lit le matin
- Présente de la somnolence au cours de la journée ce qui peut interférer avec l'accomplissement de ses AVQ
- Fait plus de deux siestes par jour totalisant plus de 60 minutes
- Ronfle ou fait des pauses respiratoires en dormant
- Présente de l'agitation motrice ou verbale durant son sommeil
- A souvent recours à des médicaments pour dormir

### LES PARTICULARITÉS DE CES CARACTÉRISTIQUES

Ces caractéristiques sont-elles significatives?

- Nouveauté :  
Est-ce que cette caractéristique était présente avant l'épisode de soins de courte durée? Est-ce que cette caractéristique s'est développée depuis l'hospitalisation?
- Fréquence :  
Est-ce que cette caractéristique est fréquente ou se manifeste plus souvent? (constante, intermittente, occasionnelle)
- Gravité :  
Est-ce que cette caractéristique nuit au bien-être et à la récupération de la personne?
- Incidence sur l'autonomie fonctionnelle :  
Est-ce que cette caractéristique limite au quotidien le fonctionnement de la personne?

### LES FACTEURS DE RISQUE OU D'AGGRAVATION

Ces facteurs de risque sont-ils présents?

- Douleur, inconfort ou malaise
- Prise de liquides en soirée
- Anxiété, inquiétudes, préoccupations
- Polyurie nocturne
- Inactivité diurne
- Habitudes de sommeil perturbées :
  - Perte du rituel d'endormissement
  - Heures imposées et inhabituelles
  - Répercussions d'un compagnonnage
- Environnement bruyant la nuit
- Maladies cardiorespiratoires
- Démence, delirium
- Usage chronique (> 3 semaines) des benzodiazépines ou agonistes aux récepteurs GABAergiques
- Effets secondaires sur le système nerveux central de certains médicaments

**ATTENTION! UN MINIMUM DE 90 MINUTES DE SOMMEIL CONSÉCUTIF PAR NUIT PERMET DE COMPLÉTER UN CYCLE DE SOMMEIL, CE QUI EST ESSENTIEL POUR LA RÉCUPÉRATION PHYSIQUE ET LE CONTRÔLE DE LA DOULEUR.**