

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.