

BONNES PRATIQUES

LE SOMMEIL



agevillagepro

Le site d'infos des professionnels du Bien Vieillir



A domicile comme en Ehpad, les couchers, les nuits sont des moments particuliers, notamment pour les personnes désorientées." Syndrome du coucher du soleil", agitation, déambulation, risques de chute... face à ces moments compliqués, les professionnels comme les aidants sont parfois démunis.

Un peu partout en France, des équipes d'Ehpad, de services à domicile ont imaginé de nouvelles pistes d'accompagnement, pour favoriser un sommeil réparateur et apaiser les nuits de tous.

Nous vous les présentons dans les deux premières parties de ce livre blanc. Et pour aller plus loin dans votre réflexion, nous le concluons par une sélection de ressources et d'outils sur le sommeil.

Bonne lecture !



Constituée d'une équipe de journalistes, la rédaction d'agevillagepro a à cœur, depuis 2000, d'informer les professionnels du grand âge de toute l'actualité qui les concerne, mais aussi de leur donner des outils, des informations sur leurs droits.

Nous espérons que vous trouverez ici des pistes utiles pour vous soutenir dans vos pratiques quotidiennes.

Sommaire

Initiatives en Ehpad

pages 3 à 7

Expérimentations à domicile

pages 8 à 11

Outils et ressources

pages 12 à 15

Initiatives en Ehpad

En Ehpad, la nuit cristallise nombre de tensions. Pour offrir une solution aux résidents comme au personnel, des établissements imaginent de nouvelles solutions, expérimentent des pistes d'accompagnement différents.

En voici quelques exemples.



Bonnes pratiques – La nuit en Ehpad : le Noctambule

En réponse à un échec d'accompagnement

En 2011, les équipes de l'Ehpad Résidence du Parc, près de Châlons-en-Champagne dans la Marne, met en place un dispositif d'accompagnement des résidents le soir, dans le respect des rythmes de chacun. Une initiative récompensée d'un prix Lieu de vie lieu d'envie et du 1er prix de la Fondation Médéric Alzheimer en 2012.

Le projet est né d'un double constat :

- Le rythme de vie des résidents est contraint de se calquer sur le rythme de l'institution, source de frustrations et d'angoisses,
- Nombre des résidents atteints d'Alzheimer ou apparentés présentent des troubles du comportement liés au *sundown syndrom* (syndrome du coucher de soleil), et la réponse chimique est loin d'être satisfaisante.

La démarche trouve son origine dans un échec d'accompagnement. L'Ehpad a dû renvoyer un résident vers un service de psychiatrie parce qu'il présentait des troubles du comportement de nuit particulièrement envahissants. Mais insatisfaite de cette réponse, l'équipe a travaillé pour bâtir un accueil adapté.

Explications de Françoise Desimpel, directrice de l'établissement



La directrice propose alors à l'ARS d'expérimenter un dispositif nouveau nommé Noctambule. Après accord, financé par un excédent du budget soin, un agent supplémentaire est affecté la nuit au dispositif. Pour donner des repères aux résidents, il travaille en robe de chambre.

Cet accompagnement de nuit s'organise en deux temps. De 19h à 23h environ, dans le lieu qui lui est dédié, le Noctambule permet une rencontre conviviale autour d'une collation.

Ce temps permet de verbaliser les angoisses et de créer des liens entre les participants. Des activités y sont aussi proposées : jeux de ballon... elles permettent d'évacuer le stress et l'agressivité qui peuvent empêcher le sommeil. C'est aussi un temps de socialisation privilégié pour des personnes trop souvent tenues à l'écart parce que « *dérangeantes* ».

L'agent affecté au Noctambule peut aussi proposer des séances de Snoezelen, faire appel aux poupées d'empathie ou au phoque Paro.

Ensuite, place aux activités plus calmes : lecture, relaxation...

Des activités se déroulent dans une ambiance lumineuse apaisante. Peu à peu, chacun indique son désir d'aller dormir quand l'apaisement est suffisant.

Les participants sont alors reconduits un à un dans leur chambre par l'agent du Noctambule, tandis d'un aide-soignant prend le relais auprès des autres résidents.

Certains restent dans cet espace, repéré comme environnement facilitateur. Ils peuvent y passer la nuit, car le lieu est symboliquement identifié comme contenant et sécurisant.

L'agent affecté peut aussi se rendre au domicile des résidents qui ont manifesté un besoin d'accompagnement particulier, suite à un réveil ou un cauchemar.

Il propose un temps d'écoute, des effleurages, ou tout autre support relationnel souhaité par le résident et qui lui permettra de s'apaiser et donc de se rendormir. Il interviendra ainsi tout au long de la nuit, chaque fois qu'une personne en manifestera le besoin.

L'expérimentation a été reconduite pendant quatre ans, avant d'être pérennisée en 2015. Le Conseil départemental l'a par ailleurs intégré à son schéma gérontologique.

Pasa de nuit : une expérimentation fondée sur les approches non-médicamenteuses

21 établissements concernés en région Paca

En Ehpad, la nuit est souvent source de tensions. Pour offrir une solution aux résidents comme au personnel, des Pasa de nuit ont été expérimentés entre 2017 et 2019 en région Paca, dans 21 établissements, en s'appuyant sur des approches non-médicamenteuses. Explications.

L'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur a identifié l'accompagnement de nuit comme primordial en Ehpad.

Véritable « *point de rupture dans le parcours de la personne âgée* » du fait d'« *organisations de nuit souvent inadaptées* », la nuit peut s'avérer source d'angoisse pour le personnel comme les résidents, **souligne l'agence**. Dont acte.

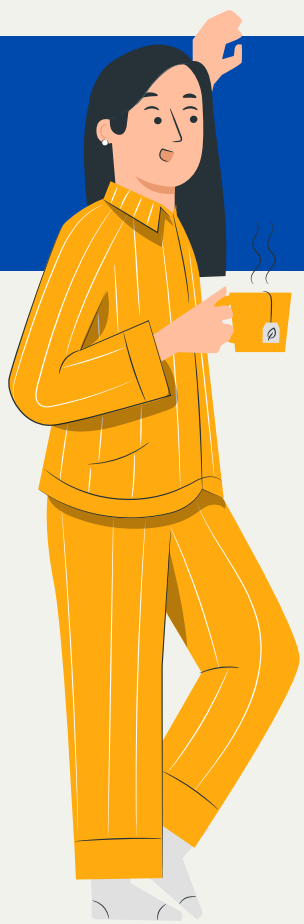
4,2 millions d'euros ont été consacrés à la mise en place de Pasa de nuit dans 21 Ehpad.

Le docteur Thierry Bautrant, directeur d'établissement et président de l'association marseillaise A3 (aide aux aidants), indique que l'accompagnement des résidents était fondé sur les approches non-médicamenteuses.

Objectifs : diminuer les troubles les plus fréquents la nuit (cris, opposition, déambulation) et favoriser un retour en chambre, avec l'usage, notamment, d'un chariot ou d'une salle **Snoezelen**.

L'environnement était adapté (modulation de la musique, de la lumière...) et le personnel renforcé, notamment aux heures critiques (20 – 22h et 4 – 8h).

L'expérimentation du dispositif a duré deux ans, le temps de faire ses preuves : compte tenu des retours positifs et encourageants, ce dispositif a bénéficié d'une prorogation d'une année en 2020 auprès de 20 structures.



La nuit en Ehpad : les veillées pyjama

Consommation médicamenteuse fortement réduite

Nées en 2013, les veillées pyjama de l'Ehpad Villa Saint-Do, près de Rouen, ont transformé le coucher des résidents des deux unités Alzheimer. Finis les troubles et les angoisses : la soirée est devenue un moment convivial et chaleureux... avec, à la clef, une forte diminution de la consommation de médicaments.

Ouvert fin 2012, la Villa Saint-Do accueille 102 résidents, avec un GMP de 680 et un PMP de 249.

Les deux unités Alzheimer, qui portent ici le nom d'espaces Aloïs, sont installées en rez-de-jardin. Elles comptent chacune 13 places.

Sur ces 26 personnes, aucune ne prend d'anxiolytiques le soir. Et seules quatre d'entre elles des somnifères.

Couchers apaisés

Assistante de soins en gérontologie, Véronique Tapia a rejoint l'Ehpad Korian quelques mois après l'ouverture de l'établissement, pour gérer les nuits dans les espaces Aloïs.

Auparavant, les résidents vivaient dans un ancien bâtiment, dépourvu d'unité Alzheimer. « *Suite au déménagement et à l'ouverture de ces espaces, nous avons pris la mesure des déambulations, de l'agitation qui régnaient le soir* », confie Hanaâ Achammachi, la directrice.

« *Par ailleurs, les équipes de jour avaient un sentiment de travail inachevé, ne pas accompagner les résidents jusqu'au bout.* »

Formée chez Carpe Diem, mais aussi à l'Humanitude et à la méthode Montessori, Véronique Tapia imagine ces veillées pyjama.

En poste de 20 heures à 6 heures le lendemain matin, elle prend le relais de deux équipes de deux personnes. Et travaille en pyjama, une pratique héritée de son passage chez Carpe Diem. « *Il facilite grandement la relation* », explique-t-elle.

Fondu enchaîné

Pour faire le relais avec les équipes de jour, à chaque espace sa méthode.

« Ici, les résidents aiment regarder le journal télévisé, c'est donc la télévision qui sert de support au fondu enchaîné, **comme dirait Philippe Crône**. Dans l'autre unité, c'est la musique. »

Certains résidents sont alors déjà dans leur chambre, d'autres iront se coucher seuls. Véronique Tapia rassemble ceux qui restent — une douzaine chaque soir — dans l'un des espaces pour démarrer la veillée.

Au programme, des activités en libre accès (petits bricolages, couture, art floral...), de musique, une collation, des échanges, des moments de bien-être, de la lecture, des activités du quotidien aussi (pliage, rangement)... Jusqu'à ce que l'envie d'aller dormir survienne. L'ASG raccompagne alors chacun à sa chambre, au bon moment.

Rituels

Chaque coucher est ritualisé, avec passage aux toilettes et pose de protection la plus tardive possible pour éviter de réveiller les dormeurs. Des rituels qui sont écrits afin d'être respectés, même en son absence.

La veillée dure jusqu'à minuit. Et ensuite ? « *S'ils ne veulent pas aller se coucher, ils peuvent rester là, ils sont chez eux* », répond simplement Véronique Tapia. Il arrive d'ailleurs qu'une résidente finisse par s'endormir sur le canapé.

Ses conseils pour mettre en place une telle démarche ? « *Ecrire le projet, mais aussi faire confiance à l'équipe, aux résidents, être créatif.* »

Le bar de nuit à la maison Vita Tertia à Offenburg, avec Claudia Stegman Schaffer

Lors du 5ème colloque international sur les approches non médicamenteuses de la maladie d'Alzheimer, qui s'est tenu les 8 et 9 novembre 2012 à la Cité des Sciences de la Villette à Paris, diverses initiatives innovantes ont été présentées aux participants. Pour preuve ce bar de nuit créé à la maison Vita Tertia à Offenburg en Allemagne.



Un espace ouvert la nuit qui permet d'accueillir les personnes qui dorment peu ou en décalé. « *Plutôt que de leur donner des somnifères, des médicaments pour dormir, l'infirmière de nuit accueille au bar les résidents qui le souhaitent et leur propose un petit verre d'alcool, une tisane ou un café* », explique Moushine El Himer, directeur de la maison Vita Tertia.

Cette « prise de risque » est mesurée et Moushine El Himer n'hésite pas à préciser que « *l'évaluation annuelle de la qualité des soins a donné la note maximale à la maison Vita Tertia* ».



Sommeil : les équipes des Aurelias à Pollionay (69) s'adaptent aux rythmes des résidents

La résidence Les Aurélias de Pollionay (69) a mis en place une organisation qui améliore la qualité de vie des résidents. Les équipes s'adaptent depuis quelques mois aux rythmes, de sommeil notamment, des personnes accueillies.



Respect du sommeil et change de nuit en cas de réveil du résident. L'équipe pluridisciplinaire de cette résidence essaie désormais de s'adapter aux rythmes individuels des résidents. La nouvelle organisation résulte d'une étude mettant en perspective qualité du sommeil, troubles du comportement, chutes et problèmes cutanés.

Les résultats de l'étude ont confirmé le bon sommeil des résidents de 23h à 4h du fait de l'absence de chutes au cours de cette phase nocturne. Pas de problèmes cutanés supplémentaires, non plus, après réduction des changes la nuit. Cette étude a conduit à la modification de l'accompagnement de nuit afin de respecter le sommeil des résidents, et a permis de réfléchir à nouveau sur l'aide au sommeil et sur l'accompagnement au réveil. Considérant que la qualité du sommeil est plus importante que les changes systématiques, l'équipe a limité les interventions auprès des résidents pour effectuer un change si ceux-ci ne sont pas réveillés.

L'équipe a décidé d'instaurer un temps calme et rassurant le soir pour les résidents tout en respectant leurs habitudes. L'animatrice a modifié son planning pour assurer ce temps calme. Chaque soir après le dîner, il y a un temps pour la tisane, le conte, le groupe de parole ou des jeux cognitifs.

La répétition, chaque soir, de ces activités permet aux résidents de se repérer dans le temps. L'objectif est de créer une situation de bien-être et de confort avec des gestes doux, des paroles rassurantes. Ce temps apaise notamment les résidents plus agités le soir.

Cohérente avec la charte des droits du résident en institution qui demande de s'engager à respecter rythme, habitudes et choix du résident" cette nouvelle organisation n'aurait toutefois pas pu être mise en place sans un total investissement de l'équipe pluridisciplinaire. Celle-ci a su adapter ses propres rythmes à ceux des résidents pour en améliorer la qualité de vie.

Il s'agissait en fait de respecter les habitudes de vie des personnes accueillies avant leur entrée dans l'établissement.

Expérimentations à domicile

A domicile aussi les personnes désorientées peuvent avoir besoin d'être accompagnées vers le sommeil.

Gros plan sur quatre initiatives sélectionnées par la Fondation Médéric Alzheimer.



Dispositif « Noctambule », veillées pyjama, Pasa de nuit : les établissements sont de plus en plus nombreux à imaginer des solutions pour accompagner les personnes désorientées le soir et la nuit. Mais quid de celle qui vivent à domicile ? Gros plan sur quatre initiatives sélectionnées par la Fondation Médéric Alzheimer.

1. Le diagnostic de nuit

La maladie Alzheimer entraîne des troubles liés à la nuit, à commencer par le fameux « *syndrome du coucher du soleil* » qui se traduit par une forte angoisse.

« *Les malades ont mobilisé leurs capacités cognitives toute la journée, et sont moins « efficaces » le soir* », explique Alain Berrard, directeur adjoint de la fondation. « *Par ailleurs, les activités sont moins nombreuses en fin de journée, que ce soit en Ehpad ou chez soi, ce qui crée de l'anxiété et un besoin de meubler ce vide, souvent par une hyperactivité ou des déambulations.* »

A cela s'ajoute une fragmentation du sommeil propre au vieillissement, une baisse de la perception des contrastes due à la maladie d'Alzheimer et une altération de l'analyse visuelle, qui conduit à moins bien reconnaître son environnement : les risques d'accidents, de chutes sont alors particulièrement élevés.

Des difficultés nocturnes qui constituent souvent un point de rupture pour l'aidant stressé, fatigué, et conduisent dans bien des cas à une entrée en institution.

Dans l'optique de repérer des solutions qui fonctionnent, de les évaluer et de les modéliser, la Fondation Médéric Alzheimer lançait en 2018 un appel à projet portant sur l'accompagnement de nuit des malades d'Alzheimer vivant à domicile.

Quatre projets ont été retenus, deux où l'accompagnement se déroule au domicile des malades, et deux autres qui ont lieu en Ehpad. Ils seront suivis et accompagnés durant deux ans, avec une évaluation finale programmée pour février 2021.

Le premier d'entre eux est porté par la plateforme d'accompagnement et de répit du centre hospitalier de l'ouest vosgien.

L'assistante de soins en gérontologie se rend à quatre reprises chez les personnes malades, deux fois de 17 heures à minuit, et deux fois entre 22 heures et 6 heures.

« *Elle a pour mission d'observer les troubles puis de les analyser avec la psychologue de la plateforme de répit* », explique Carole Thiebaut, coordinatrice de la filière gériatrique de l'ouest vosgien.

Le programme fonctionne ensuite dans une logique d'éducation thérapeutique de l'aidant : « *nous leur apportons ensuite des outils, des conseils pour qu'ils soient compétents afin de limiter les troubles, voir de les empêcher de survenir, et en tout cas de savoir les apaiser.* »

L'analyse sur site des situations permet de proposer un projet personnalisé et individualisé, d'orienter si nécessaire vers les autres ressources du territoire pour des solutions graduées et évolutives selon les besoins de l'aidant. L'intervention est totalement gratuite pour les bénéficiaires.

2. Techniques de relaxation multisensorielles

Gros plan sur une nouvelle initiative pour accompagner les malades d'Alzheimer la nuit à domicile, portée par le Spasad du CCAS de Saint-Lô en Normandie.

Suite à un appel à projets lancé en 2018, la Fondation Médéric Alzheimer a sélectionné quatre initiatives répondant aux besoins d'accompagnement nocturne des malades d'Alzheimer qui vivent à domicile.

Le but étant de soulager les aidants de personnes en proie au « *syndrome du coucher du soleil* », aux risques de chutes ou d'accidents en cas de lever la nuit... Des difficultés nocturnes qui conduisent à l'épuisement des aidants et accélèrent l'entrée en institution.

Le Spasad du CCAS de Saint-Lô a choisi de concentrer son action sur les troubles de la communication et l'anxiété vespérale des malades.

« Il ne s'agissait pas de se substituer aux services apportés par les Visiteurs du soir », explique Sandrine Laisney, directrice du Spasad.

Dans la commune normande, les Visiteurs du soir assurent la continuité des prestations proposées par les services d'aide à domicile et de soins à partir de 20 heures, sept jours sur sept.

Le nouveau service proposé par Sandrine Laisney et son équipe a lui pour objectif de permettre à la personne malade de se détendre, de communiquer autrement que par la parole.

Concrètement, un assistant de soins en gérontologie, formé notamment à la méthode Snoezelen, intervient le soir pendant une heure, deux fois par semaine, durant un mois.

Selon l'humeur et les envies de la personne, le professionnel va proposer massages ou bains de pieds, utiliser des balles relaxantes ou des huiles essentielles...

Et les résultats sont là : « meilleure qualité de sommeil pour les bénéficiaires comme les aidants, endormissement plus facile, création de lien et aidant plus apaisé », résume Sandrine Laisney.

A tel point qu'à la fin du cycle, certains aidants ont souhaité se procurer le matériel utilisé par l'ASG pour poursuivre ces séances de relaxation à la maison, ce dont se félicite la directrice, ravie que le dispositif permette aux aidants de continuer seuls.

3. Quand l'accueil de jour se transforme en accueil de nuit

Cap sur le Centre de gérontologie Les Abondances, à Boulogne-Billancourt (92), qui accueille la nuit des malades d'Alzheimer afin de soulager leurs aidants.

L'établissement bouloonnais se compose d'un pôle sanitaire (SSR, hôpital de jour, USLD) et d'un pôle médicosocial, qui regroupe un Ehpad, un Ssiad, un accueil de jour et une plateforme d'accompagnement et de répit.

Cette dernière couvre huit communes du département, et a permis d'identifier le besoin d'un accompagnement de nuit, « un besoin non couvert sur le territoire », précise le Dr Annie Dumonceau, médecin coordonnateur.

Les Abondances lancent donc en février 2019 son accueil de nuit, ouvert tous les jours de 20h à 10h (8h le week-end). Pour ce faire, l'établissement utilise la chambre située au sein de l'accueil de jour.

Un assistant de soins en gérontologie est dédié au dispositif. Présent en permanence, il propose à la personne accueillie des activités adaptées, « comme à la maison » : télévision, musique, jeux de société, collation...

Le matin, un petit-déjeuner « à la carte » est composé par le cuisinier et la diététicienne selon les goûts de la personne, qui peut ensuite enchaîner sur une journée en accueil de jour, soit un répit de 20 heures pour l'aidant.



« Cela faisait des années que je n'étais pas allée au cinéma »

C'est le cas de Monsieur M., qui fait partie des sept malades ayant bénéficié du dispositif depuis son lancement. Son épouse est ravie de cette nouvelle possibilité : « je ne voyais pas très bien comment j'allais continuer à passer des nuits sans dormir », témoigne-t-elle, son mari se levant régulièrement la nuit et s'égarant dans la maison.

Entre février et fin octobre, Monsieur M. a passé 15 nuits à l'Ehpad, et d'autres ont été programmées en novembre et décembre.

Madame M. en a d'abord profité pour rattraper son sommeil, puis a commencé à s'accorder des sorties, à retisser des liens avec l'extérieur.

Pendant la durée de l'expérimentation avec la Fondation Médéric Alzheimer, le service est gratuit.

Mais au-delà de la question financière, Madame M. confie qu'elle aurait hésité plus longtemps si cet accueil de nuit avait été proposé par un établissement qu'elle ne connaissait pas.

4. Un accueil de nuit au coeur du Pasa

Tout juste démarré, le quatrième et dernier projet retenu par la Fondation Médéric Alzheimer dans le cadre de son appel à projet portant sur l'accompagnement de nuit des malades d'Alzheimer vivant à domicile est porté par les établissements hospitaliers de Dieuze (57), et a pu voir le jour grâce à l'article 51 de la LFSS 2018.

Comme aux Abondances à Boulogne-Billancourt (92), les malades d'Alzheimer sont accueillis la nuit au cœur de l'Ehpad porteur du projet.

Les chambres réservées à cet accueil de nuit se situent au cœur de Pasa, et donnent directement sur le Pôle d'accompagnement et de soins adaptés, qui dispose d'une cuisine, d'un salon et d'une salle à manger. Un environnement proche du domicile en somme.

Le projet est né en 2017, suite à des remontées des besoins du territoire via la plateforme d'accompagnement et de répit. Après une phase de diagnostic, de recherche de financements (ARS & Fondation Médéric Alzheimer), les premiers accueils ont débuté fin novembre.

Comme à Boulogne, ils peuvent se prolonger par un accueil de jour, soit un répit de près de 24 heures.

Ici, ce sont deux assistants de soins en gérontologie qui assurent l'accueil de 16h30 à 9h30 le lendemain, avec un passage de relais à 23h30.

Du fait de son démarrage très récent, l'impact du dispositif n'a pas encore pu être évalué.

Mais l'accompagnement par la Fondation Médéric Alzheimer, d'une durée de deux ans, inclut une étude d'impact qui sera menée par le cabinet Kimso.

« Le but de cet appel à projet et de cet accompagnement est d'offrir de nouvelles réponses face aux difficultés rencontrées par les malades d'Alzheimer et leurs aidants la nuit »

précise Olivier Coupry, responsable innovation de terrain à la fondation



Outils & ressources



Les bienfaits du Snoezelen pour apaiser aussi les nuits

Un Ehpad expérimente la pratique du Snoezelen la nuit

Né aux Pays-Bas dans les années 1970, le concept Snoezelen consiste en la mise en éveil des sensations physiques pour apporter détente et plaisir. Depuis un an et demi, l'Ehpad du Breuil à Epinay-sur-Orge (91) a choisi d'expérimenter la pratique de cet atelier thérapeutique en soirée, afin d'apaiser les nuits de ses résidents. Retour sur cette initiative riche en enseignements.

Géré par La Vie Active, l'Ehpad du Breuil est un établissement associatif qui accueille exclusivement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

Directeur de l'établissement, Nouredine Baghdadi souligne que la structure propose quotidiennement de nombreuses activités thérapeutiques en journée pour prendre soin de ses résidents.

Balnéothérapie, gym douce, jardin thérapeutique, ateliers mémoire, Tovertafel, Snoezelen ou encore des repas thérapeutiques où les habitants de l'Ehpad sont amenés à préparer les repas avec les équipes, puis de les partager tous ensemble.

Tout est fait pour retarder le déclin cognitif et apaiser les résidents en journée.

Cependant les équipes de nuit ont constaté des déambulations, une hausse des angoisses en soirée. L'équipe pluridisciplinaire de l'Ehpad a ainsi décidé d'expérimenter la pratique du Snoezelen la nuit.

Un dispositif mis en place par le psychomotricien Thomas Fabard qui, deux fois par mois, propose des séances d'une heure dans les différentes unités de l'établissement.

Ces séances sont ouvertes à tous, sans obligation et se déroulent dans les espaces communs de chaque unité grâce à un chariot mobile, qui permet le transport de l'équipement Snoezelen d'une unité à une autre.

"Les séances débutent avec quelques résidents, puis très vite, d'autres, curieux, rejoignent l'atelier", explique le psychomotricien avant de poursuivre "l'objectif est de restaurer le besoin de dormir, de permettre aux résidents de retrouver des cycles de sommeil plus réguliers".

Habituellement proposé en journée lors d'ateliers thérapeutiques, le Snoezelen et son espace spécialement aménagé pour faire appel aux cinq sens, conçu pour détendre, montre ici toute son utilité pour apaiser aussi les nuits.

Des bénéfices pour les résidents comme pour les équipes

Après plusieurs mois, si pour quelques résidents dont l'attention est trop faible, le dispositif n'a pas permis d'apports particuliers, les bénéfices sont visibles pour la grande majorité d'entre eux.

Des résidents plus calmes qui retrouvent peu à peu un rythme de vie "normal" et peuvent de nouveau participer aux ateliers en journée.

"Comme les résidents déambulent moins et sont moins agités, nous avons plus de temps pour nous occuper d'eux" se félicite Thomas Fabard.

Les résultats positifs ont aussi été constatés grâce à **l'échelle NP-IES**, en évaluant sur un mois l'apaisement des résidents.

Des bénéfices aussi pour les équipes de nuit qui retrouvent plus de sérénité, surtout pendant cette période de crise sanitaire où elles ont constaté une hausse significative de l'anxiété chez les résidents.

"L'objectif est désormais de proposer des formations Snoezelen de 3 jours pour former 6 à 8 personnes et ainsi pouvoir mettre en place davantage d'ateliers thérapeutiques en soirée", précise Nouredine Baghdadi.

L'agenda du sommeil de l'HAS : pour éviter de réveiller

Spécial octogénaires

Les neurosciences en témoignent : favoriser un bon sommeil est capital pour la santé, notamment pour les personnes atteintes de troubles neurologiques, de pathologies neurodégénératives.

Le sommeil perturbé a des impacts aujourd'hui connus sur les troubles de la mémoire, la diminution de la vigilance, les troubles de l'humeur, les fatigues, la mauvaise régulation des sucres dans le sang, la diminution du système immunitaire, l'inversion du cycle urinaire (perturbation du cycle nycthémal) et donc des risques majeurs de troubles du comportement.

Les hormones du stress sont alors secrétées entraînant des difficultés de rendormissement notamment avec un risque de médication.

Il s'agit donc de respecter le sommeil de chaque personne pour ne pas nuire à sa santé.

Pour se faire des outils existent pour évaluer le sommeil comme l'agenda du sommeil de l'octogénaire proposé par l'HAS, Haute autorité de santé, qui suit le sommeil sur 24 heures (en suivant les siestes aussi).



Penser aussi à :

- vérifier les médicaments avec le médecin pour ne pas réveiller pour prendre un somnifère !
- Organiser le temps de coucher avec des accompagnements personnalisés comme des veillées à l'Ehpad Les Lavandines à Roquemaure ou le Noctambule primé de l'Ehpad de Saint-Germain-La-Ville.
- Des accompagnements personnalisés au réveil selon les rythmes de chacun, selon leurs projets d'accompagnements personnalisés (PAP) avec des petits déjeuners à la carte ou en buffet par exemple comme "au chant du coq" à l'Ehpad Les Mimosas à Commequiers en Vendée.
- Des protections pour l'incontinence adaptées, aux heures ajustées, vérifier la formation des professionnels à la pose de ces protections
- Suivre des indicateurs qualité comme la consommation et budget produits incontinence, le nombre d'escarres, d'accident du travail de nuit...

Conseils pour améliorer le sommeil en établissement

En attendant la journée internationale du sommeil, qui a lieu chaque année au mois de mars, nous vous proposons quelques conseils pour des nuits calmes et réparatrices dans les établissements.

Katherine Gardella, chargée de mission Asshumevie, rappelle que “contrairement à ce qu’il est commun de croire, les neurones des personnes âgées peuvent se régénérer, les neurosciences ont prouvé que le sommeil est crucial et permet ce renouvellement mais pas uniquement... Il est aussi primordial pour de nombreuses fonctions biologiques, mémoire et apprentissage, vigilance, métabolisme, immunité...”

À cet égard, respecter le sommeil des résidents est fondamental pour le confort des personnes âgées mais aussi pour simplifier la tâche du personnel de l'établissement.

Un deal gagnant-gagnant qui repose sur quelques bonnes pratiques à appliquer, comme le souligne Katherine Gardella :

- Le zéro soin de force : ne pas coucher quelqu'un qui n'en a pas envie sous prétexte que l'on ne peut pas faire autrement, ce sont les plus dépendants qui en font le frais !!! C'est souvent le moment du coucher qui voit apparaître les troubles du comportement, les angoisses, les CAP (comportements d'agitation psychologique).
- Pas de contentions qui favorisent et augmentent les troubles, la personne se sentant prisonnière va se débattre, avoir un CAP et c'est la spirale infernale de prescriptions avec les conséquences que l'on connaît.
- Le respect de la singularité, chacun ayant des habitudes, des désirs, des attentes qui lui sont propres et ont une histoire de vie qui a fait ce qu'ils sont devenus aujourd'hui.
- Ne pas nuire, c'est aussi un des thèmes du référentiel d'évaluation de l'Humanitude car réveiller quelqu'un la nuit est nuisible à sa santé.

Respecter le sommeil

Pour les cas d'incontinence, souvent considérés comme la source d'un sommeil fragmenté ou perturbé, Rosette Marescotti, co-auteure de l'Humanitude, alerte sur “ces soignants qui ont l'habitude de rentrer dans la chambre des résidents pour vérifier si la protection est souillée. Vérification inutile car les protections sont en capacité de retenir plus de liquide que ce que produit la personne en une nuit.”

Avant de poursuivre : “si la protection est correctement positionnée, si elle est de la bonne taille, placée avant d'aller au lit à une heure cohérente, si on est sûr que la personne est incontinente, alors il n'y a pas de raison d'avoir une fuite d'urine.”

Personnaliser le sommeil

L'autre solution pour permettre aux résidents de passer les meilleures nuits possibles réside dans l'individualisation de l'accompagnement.

Prendre en considération tous les petits détails, toutes les habitudes qui se trouvent bouleversés à l'entrée en Ehpad. Certains sont habitués à des lits plus grands que les lits médicalisés proposés, larges de 90 cm. D'autres se sentent plus en sécurité avec des barrières de lits ou préfèrent avoir une couette plutôt qu'une couverture...

Il s'agit de réaliser une “véritable enquête sur ce qui va fournir les conditions favorables à l'endormissement” selon Katherine Gardella. “Ce que l'on constate, c'est que la qualité de la préparation à la nuit va influencer sur la qualité du sommeil et aura bien entendu un impact bénéfique sur l'humeur, la condition physique, l'énergie pour la journée à suivre, c'est donc un cercle vertueux.”

**RETROUVEZ
TOUTES LES INFOS
SUR
AGEVILLAGEPRO.COM**

