

Travail de nuit en établissement

Développer des compétences et attitudes responsables pour garantir, de nuit, une qualité de vie et de sécurité aux résidents, tout en prenant soin de soi (équilibre et hygiène de vie).

INTRA

 **Durée : 2 jours, 14 heures**

Objectifs pédagogiques

- Connaître la biophysiology du sommeil afin de comprendre les besoins spécifiques et les modifications liées à l'avancée en âge.
- Optimiser la relation aux résidents pour mieux les accompagner.
- Cerner les enjeux d'une coordination efficace entre équipes de nuit et équipes de jour.
- Appréhender les conséquences du travail de nuit afin de préserver la santé des professionnels en poste.

Public

Le personnel de nuit d'établissements d'hébergement ou de soins de personnes âgées.
Aucun prérequis.

Intervenant.e

Infirmière
Psychologue

Module 1 - Le rôle du sommeil tout au long de la vie

- Le vécu de la nuit et les différents ressentis.
- Chronométrie et physiologie du sommeil à travers les âges et chez le sujet âgé.
- Généralités sur les aspects fonctionnels.
- Les rythmes circadiens (jour/nuit) et leurs incidences au grand âge.
- La spécificité du travail de nuit : un temps privilégié pour la relation.
- Aider le résident à s'installer confortablement suivant son état et anticiper ses besoins selon ses handicaps.
- Installation de l'environnement proche (lumière, chaleur, boissons, sonnettes...).
- Aménager un temps d'animation la nuit.

Module 2 - Les troubles du sommeil

- Exploration de la plainte sommeil et outils d'évaluation.
- Principaux types et causes d'insomnies.
- Alternatives aux thérapeutiques médicamenteuses.
- L'approche sensorielle.
- Des pathologies affectant spécifiquement le sommeil : Alzheimer, Corps de Lewy, Parkinson

Module 3 - Travailler la nuit

- Les conséquences du travail de nuit sur l'organisme et leurs préventions.
- La spécificité du travail de nuit.
- Le rôle et l'organisation du travail.
- La gestion du stress lié à l'isolement relatif du personnel de nuit et à ses responsabilités.

Module 4 - La coordination entre équipes de jour et équipes de nuit

- La collaboration et la coordination jour/nuit.
- Les outils d'information et de communication.
- Déjouer les tensions entre les équipes.
- Le « veilleur », sa place en tant que membre de l'équipe soignante.
- Ajuster son positionnement et sa communication.