

PREVENIR ET ACCOMPAGNER LES ANGOISSES NOCTURNES

Objectifs de la formation :

Compétence visée : Développer sa posture professionnelle et instaurer une relation rassurante auprès du résident, pour réduire les angoisses nocturnes

- **Aptitudes :**

- Connaître les enjeux et conséquences liés au cycle du sommeil chez la personne âgée
- Comprendre l'origine des angoisses et peurs des résidents la nuit
- Prendre en compte les besoins des résidents pour réduire l'anxiété
- Adapter ses accompagnements et sa posture pour rassurer les résidents
- Développer les méthodes permettant de répondre aux angoisses nocturnes

Public concerné :

Equipes de nuit

Prérequis : Absence de prérequis.

Durée : 2 jours - Modulable selon besoin

Méthodes pédagogiques :

- Exposé du formateur, exercices pratiques.
- Utilisation de supports vidéo
- Travail avec les participants sur les situations rencontrées au sein de l'établissement.

Le programme : (N'hésitez pas à nous contacter, de manière à adapter ce programme au plus près de vos besoins ...)

1. Le sommeil chez la personne âgée

- Le cycle nyctéméral chez le sujet âgé :
 - o Changements physiologiques liés à l'âge
 - o Les besoins de sommeil le jour, la nuit
 - o Effets secondaires des traitements et fragmentation du sommeil
- La nuit, une source d'angoisse chez la personne âgée
- Les représentations et la peur de la mort chez les résidents
- Les facteurs responsables des troubles du sommeil
- Le respect des bonnes habitudes d'hygiène de vie (horaires réguliers, respect des rituels, alimentation, etc.)
- Particularités des résidents atteints de troubles psycho-comportementaux (déambulation, cris, etc.)

2. Prendre en compte les besoins des résidents pour réduire l'anxiété

- Peurs nocturnes chez les personnes âgées : les solutions et pièges à éviter
- Répondre aux besoins spécifiques des résidents la nuit :
 - o Troubles du comportement (déambulation, agitation, cris...).
 - o Prévention et gestion des troubles du comportement, des angoisses, de la douleur, etc.
- La réflexion éthique sur la liberté d'aller et venir
 - o Les contentions actives et passives : Analyse bénéfices risques
 - o La prévention du risque de chutes : adaptation de l'environnement et du matériel
- Le respect des rythmes : Faut-il réveiller, changer un résident la nuit ?
- Evaluation de l'anxiété : principes et méthodes

3. Posture professionnelle

- Réagir et adapter sa posture professionnelle
 - o Trouver la juste distance
 - o Instaurer le principe de relation positive (recommandations de bonnes pratiques HAS)
 - o Développer les techniques de communication non violente (assertivité, empathie, écoute active)

Modalités de validations des acquis :

- Réalisation d'un test de connaissances en amont et en aval de la formation
- Attestation de fin de formation

Contacts	Céline LISEK 06-87-43-90-76 lisekformation@gmail.com	Delphine PARIS 06-76-90-77-07 delphine80paris@gmail.com
Modalités et délais d'accès	Locaux mis à disposition par l'établissement, accessibles aux personnes en situation de handicap, et permettant la distanciation entre participants. En cas de besoins spécifiques, nous contacter. Matériel (PC, vidéoprojecteur) du formateur. Adaptation des moyens pédagogiques par le formateur aux personnes en situation de handicap.	
Evaluation et livrables	Un livret d'accueil est remis à chaque stagiaire en début de séance (format dématérialisé joint au support de formation). Une évaluation des connaissances et de la satisfaction sont réalisés en amont et en aval de formation. Une documentation pédagogique remise à chaque participant, par voie dématérialisée. Une attestation de suivi de formation, les émargements, les tests de positionnement et un compte-rendu pédagogique sont remis au Client, dans les 72h suivant la formation.	

Pour connaître notre taux de satisfaction clients, **Consultez notre site !** lisekformation.fr

LISEK Formation Conseil
16, Lieu-dit La Râperie – 80340 PROYART
TEL 06 87 43 90 76 – Email : lisekformation@gmail.com

