

SOMMEIL

AMÉLIORATION DU SOMMEIL 1850

Définition : mise en application de mesures devant permettre à un patient d'obtenir un rythme régulier de sommeil.

► **Activités**

- Déterminer le profil du rythme éveil-sommeil du patient.
- Planifier les soins en évaluant approximativement le cycle éveil-sommeil du patient.
- Expliquer l'importance d'une durée adéquate du sommeil durant la grossesse, la maladie, les stress psychosociaux et les traitements.
- Évaluer les effets des médicaments consommés par le patient sur son cycle de sommeil.
- Observer et consigner le cycle de sommeil du patient et compter le nombre d'heures de sommeil.
- Observer le cycle de sommeil du patient et noter les circonstances physiques (ex. : apnée du sommeil, voies respiratoires obstruées, douleur ou inconfort, mictions nombreuses) ou psychologiques (ex. : peur, anxiété) qui interrompent le sommeil.
- Surveiller la participation du patient à des activités fatigantes durant sa période d'éveil afin d'éviter l'épuisement.
- Adapter l'environnement (ex. : lumière, bruit, température, matelas, lit) pour qu'il soit propice au sommeil.
- Encourager le patient à établir une routine au coucher pour faciliter l'endormissement.
- Faciliter le maintien par le patient de ses routines habituelles à l'heure du coucher, le recours aux moyens et aux objets familiers qu'il utilise habituellement pour l'aider à s'endormir (ex. : pour les enfants, une couverture ou un jouet favori, le bercement, une tétine, une histoire ; pour les adultes, un livre, un oreiller apporté de la maison), si nécessaire.
- Aider à éliminer les situations stressantes avant le coucher.
- Vérifier parmi la nourriture et les boissons pris à l'heure du coucher ceux qui facilitent ou gênent le sommeil.
- Recommander au patient d'éviter à l'heure du coucher les aliments et les boissons qui gênent le sommeil.
- Aider le patient à limiter le sommeil durant le jour en l'occupant par des activités qui favorisent la vigilance, si nécessaire.
- Enseigner au patient la technique de la relaxation musculaire autogène ou d'autres moyens non pharmacologiques pour l'induction du sommeil.
- Utiliser le massage, le positionnement et le toucher affectif de manière à favoriser le bien-être.
- Encourager l'augmentation du nombre d'heures de sommeil, au besoin.
- Permettre au patient de faire des siestes durant le jour, si c'est indiqué, pour combler ses besoins en sommeil.
- Regrouper les activités de soins de manière à réduire le nombre de réveils ; permettre des cycles de sommeil d'au moins 90 minutes.
- Planifier l'horaire d'administration des médicaments pour qu'il s'harmonise avec le cycle éveil-sommeil du patient.
- Renseigner le patient et les personnes significatives au sujet des facteurs (ex. : physiologiques, psychologiques, style de vie, changements fréquents du quart de travail, changements rapides de fuseau horaire, heures de travail excessives et autres facteurs environnementaux) qui concourent aux perturbations du sommeil.
- Recommander des médicaments contre l'insomnie qui ne contiennent pas de supprimeurs du sommeil paradoxal.
- Régulariser les stimuli de l'environnement afin de maintenir des cycles circadiens normaux.
- Discuter avec le patient et la famille des mesures pour assurer le bien-être, des techniques pour favoriser le sommeil et des changements du mode de vie qui peuvent contribuer à optimiser le sommeil.