

Agenda du sommeil

Les troubles du sommeil ? Identifiez-les à temps !

Les troubles du sommeil peuvent profondément perturber la qualité de vie de la personne qui vous accompagne, mais aussi de son entourage.

Leurs identifications précoces permettent souvent d'améliorer considérablement le sommeil et la qualité de vie.

Cet agenda du sommeil est un moyen pratique pour vous aider à enregistrer les troubles du sommeil de la personne que vous accompagnez.

C'est un outil pratique et facile à utiliser. Il vous permet d'observer et de faire l'inventaire des troubles rencontrés par l'habitant lors de son sommeil et/ ou durant sa nuit. Il donnera des éléments objectivables à partager durant votre réunion pluridisciplinaire et/ou à remettre au médecin traitant.

Comment utiliser cet agenda : (le plus possible)

Notez pendant deux semaines :

- L'heure d'endormissement de la personne
- Le nombre d'heure de sommeil
- L'heure du coucher et du lever
- Les réveils durant la nuit
- La qualité du sommeil (en fonction de la possibilité de communication du résident)
- L'état de repos du résident après le réveil
- La prise éventuelle de somnifères
- Si le résident fait une sieste à un moment de la journée.

