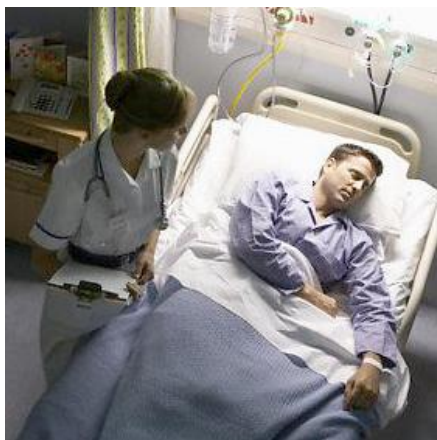


Le **S**ommeil à l' **H**ôpital

Un programme de formation sur 3 journées



Successful Aging

www.sommeil-hopital.com

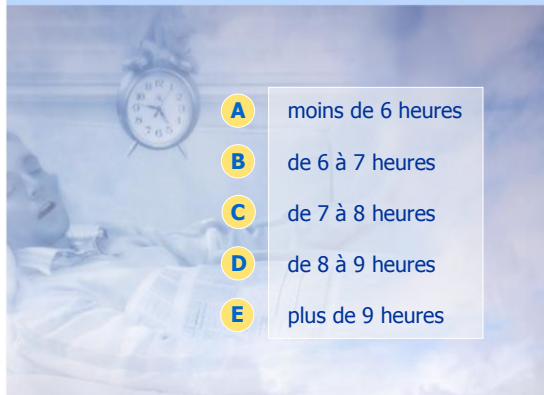
Le Sommeil à l'Hôpital

Un programme de formation sur 3 x 1 journée

- Des conférences interactives pour des groupes de 10 à 15 personnes
 - Des sessions de questions-réponses
 - Un “*Agenda du sommeil*” à remplir durant 1 semaine
 - Des tests et des évaluations
- L'échelle d'Epworth, un indicateur de votre vigilance
 - Le questionnaire de Horne et Ostberg :
“Etes-vous plutôt du matin ou du soir ?”
 - Le questionnaire de Spiegel, pour apprécier la qualité de votre sommeil
 - Le test de Bortner, pour évaluer votre comportement face au stress...

Conférences interactives

Vous vous sentez bien quand vous dormez



- A moins de 6 heures
- B de 6 à 7 heures
- C de 7 à 8 heures
- D de 8 à 9 heures
- E plus de 9 heures



Jour 1

● Objectif : Mieux connaître son sommeil et ses mécanismes

- Un quiz pour évaluer vos connaissances sur le sommeil
- Quels problèmes de sommeil rencontrez-vous dans votre service ?
- Comment tourne notre horloge biologique ?
- La mélatonine, une hormone du sommeil dont la sécrétion varie au cours de la journée
- Petit, moyen et long dormeur : Peut-on décider de ses besoins en sommeil ?
- Polysomnographie, actimètre, échelles et questionnaires : des outils pour évaluer son sommeil ou celui des patients
- Un cycle de sommeil, les stades de sommeil, quelle différence ?
- Le sommeil à tous les âges de la vie : nouveau-né, enfant, adolescent, adulte, senior



Jour 2

● Objectif : Mettre en place une stratégie personnelle pour s'adapter aux changements de rythmes veille-sommeil

- Insomniaque ou court dormeur, dans quelle catégorie vous situez-vous ?
- Sommeil et vigilance : Impact sur la vie personnelle et professionnelle
- Connaître et reconnaître les principaux troubles du sommeil : insomnie, apnées du sommeil, jambes sans repos...
- Troubles du sommeil chez les sujets déments : Est-ce une fatalité ?
- Le stress et son impact sur notre santé
- Bien manger pour bien dormir
- Caféine et alcool : Attention danger pour le sommeil !

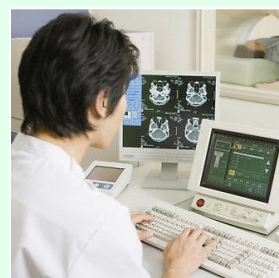


🕒 **Conclusion des jours 1 et 2 :** Comment remplir dans la semaine à venir l'“*Agenda du Sommeil*” et les “*Grilles d'évaluation du sommeil et de l'environnement des patients dans votre service*”

Jour 3

● Objectif : Modifier ses comportements et ses pratiques pour une meilleure qualité de vie des soignants et des patients

- Analyse de son propre “*Agenda du Sommeil*”
- Comment planifier son sommeil ?
- De l'utilité des “*Grilles d'évaluation du sommeil et de l'environnement des patients*”
- Les somnifères, mieux les connaître pour bien les utiliser
- Différents types de siestes pour rattraper sa dette de sommeil
- Quelles recommandations pour les travailleurs de nuit ou postés ?
- Un quiz pour apprécier vos progrès sur la connaissance de la gestion du sommeil



🕒 **Conclusion du jour 3 :** Quelles stratégies pour un sommeil de qualité dans la durée ?

Bien dans sa tête

Bruno Corman

Philippe Van Den Bosch



Successful Aging

*Pour une gestion durable
du capital santé*

Le sommeil

Bruno Corman

Damien Léger



Successful Aging

*Pour une gestion durable
du capital santé*

L'alimentation

Bruno Corman

Laurent Teillet



Successful Aging

*Pour une gestion durable
du capital santé*

En complément de nos formations, nous vous proposons trois ouvrages
pour vous aider à mieux gérer votre capital santé

Pour commander, rendez-vous sur :

<http://www.sommeil-hopital.com>

Successful Aging



31 rue d'Aguesseau

92100 Boulogne-Billancourt

☎ 01 46 05 20 60 ☎ 01 46 05 20 71

✉ info@saging.com

www.saging.com