

Contexte

La méconnaissance ou la connaissance insuffisante de la physiologie du sommeil et des effets de la nuit sur la psychologie humaine entraîne inconfort, sinon mise en danger des professionnels et des usagers dans les E.H.P.A.D.

La plupart des professionnels qui travaillent la nuit en ignorent les effets délétères sur la santé, la vie sociale et familiale. De même, leur organisation du travail, calquée sur celle du jour, occasionne des perturbations préjudiciables pour les résidents.

Le programme de développement professionnel continu vise à :

- permettre aux salariés d'adopter surveillance médicale et comportements de santé de nature à contrecarrer les risques inhérents à ce poste de travail,
- consolider leurs compétences psycho-relationnelles pour faire face aux besoins spécifiques générés par la nuit,
- analyser et améliorer leur organisation et pratiques professionnelles pour un meilleur respect du repos et du sommeil des résidents et pour assurer une cohérence et continuité de leur travail avec celui des équipes de jour.

Public concerné	Programme
Tout professionnel exerçant de nuit.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les spécificités du travail de nuit : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les effets de la nuit sur la santé, la vie sociale, familiale et les parcours professionnels. ○ Les effets psychologiques de la nuit sur les humains et ses impacts comportementaux. ■ Éléments de compréhension des effets du travail de nuit sur la santé et modalités de prévention : <ul style="list-style-type: none"> ○ Physiologie, troubles du sommeil et chronobiologie. ○ Conseils pratiques : sommeil, alimentation, gestion du stress, ressourcement. ■ L'amélioration des pratiques professionnelles auprès des résidents : <ul style="list-style-type: none"> ○ Techniques psycho-relationnelles pour faire face à l'anxiété, l'angoisse, la peur ... ○ Les pratiques de surveillance, la nuit. ○ L'aménagement de l'environnement et l'installation des personnes. ○ Techniques d'apaisement et d'aide à l'endormissement. ■ L'amélioration du travail avec les équipes de jour : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les transmissions d'informations. ○ Les relations entre les "équipes de jour et celles de nuit".
Objectifs globaux	
<p>"Anticiper et se préserver des effets néfastes du travail de nuit."</p> <p>"Améliorer la prise en soin et les accompagnements des résidents la nuit."</p> <p>"Améliorer l'organisation du travail de nuit pour un meilleur respect du sommeil des personnes âgées."</p> <p>"Améliorer la coordination du travail de nuit avec le travail de jour pour une meilleure cohérence et continuité des soins."</p>	
Méthodes pédagogiques	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Apports didactiques, échanges. ○ Calcul de la dette de sommeil. ○ Pratiques réflexives sur situations réelles. ○ Entraînement aux techniques relationnelles. 	