



DESTINATAIRES : Gestionnaires cliniques et personnel infirmier du milieu hospitalier du CISSS de Chaudière-Appalaches

DATE : Le 17 juin 2020

OBJET : Sommeil de l'ainé hospitalisé selon l'Approche Adaptée à la Personne Âgée (AAPA) lors de la pandémie

Dans son rôle de leadership de l'AAPA, la Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique publie différentes notes de service afin de promouvoir cette approche en temps de pandémie.

L'AINÉES est un acronyme gériatrique reconnu, dont le « S » signifie sommeil. Favoriser un sommeil réparateur durant l'hospitalisation d'une personne âgée de 75 ans et plus est un défi important. Voici quelques éléments importants à ce propos.

Qu'est-ce que l'insomnie? (selon DSM-5)

C'est l'insatisfaction reliée à la quantité ou à la qualité du sommeil, accompagnée d'un ou plusieurs symptôme(s) :

- Difficulté à initier ou à maintenir le sommeil (éveils fréquents ou problèmes à se rendormir après un éveil nocturne);
- Réveil matinal précoce avec incapacité à se rendormir;
- Impacts sur la qualité de vie (fatigue, malaise, trouble d'attention, perturbation de l'humeur, etc.).

Enjeux en pandémie

- Diminution de l'exposition à la lumière, ainsi que des activités physiques et occupationnelles durant le jour;
- Anxiété, dépression (ex. : peur de mourir, sentiment d'abandon);
- Éléments favorisant des siestes le jour (ex. : alitement, diminution de la stimulation, fatigue);
- Différentes conditions médicales perturbant le sommeil (apnée, nycturie, douleur, médication, toux, dyspnée).

Interventions préventives non pharmacologiques pouvant favoriser le sommeil durant l'hospitalisation de l'ainé

- Être à l'écoute de la personne dans l'expression de ses émotions;
- Soulager la douleur;
- S'assurer que les besoins de base sont satisfaits (faim, soif, confort, couverture ou oreiller supplémentaire, etc.);
- Profiter des interruptions pour amener la personne à la toilette;

- Tenter de regrouper les soins, les traitements et la médication pour diminuer les interruptions;
- Offrir des bouchons pour les oreilles, un masque pour couvrir les yeux et tamiser l'éclairage;
- Respecter le sommeil le matin, dans la mesure du possible;
- Favoriser le respect d'un rituel avant le coucher (ex. : lecture, prière, écouter de la musique);
- Tenter d'être le plus possible actif durant le jour.

Sources : CISSS de Chaudière-Appalaches (2019). Protocole infirmier *Prévention du déclin fonctionnel de l'utilisateur adulte*, PROINF-DSI-2017-002
MSSS (2011). *Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier, Cadre de référence*
Voyer, P. (2013). *Soins infirmiers aux aînés en perte d'autonomie*



Amélie Paquet
Infirmière en pratique avancée par intérim, AAPA



Yves Roy
Directeur adjoint des soins infirmiers, volet pratiques
professionnelles et développement clinique

Contenu et diffusion approuvés par : Marco Bélanger