

# Comprendre le sommeil des personnes âgées en EHPAD

## Contexte

---

Le vieillissement entraîne des modifications physiologiques susceptibles d'impacter le sommeil : nuits plus courtes, réveils plus fréquents, temps de sommeil fractionné sur la journée. Or, le recours abusif aux somnifères, de manière chronique, peut avoir des conséquences néfastes pour les personnes âgées, tels que dépendance, chutes et troubles de la mémoire. Comprendre et maîtriser la physiologie de vieillissement du sommeil et ses effets constitue un enjeu majeur pour éviter le recours abusif aux somnifères et prévenir leurs effets iatrogènes.

## Objectifs

---

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil.
- Connaître et comprendre la physiologie du vieillissement du sommeil et les liens avec les différentes pathologies présentes chez les personnes âgées.
- Maîtriser les règles d'hygiène de vie et de sommeil.
- Connaître les traitements autres que médicamenteux, pour mieux accompagner les personnes âgées.

## Renseignements complémentaires

---

### Action de Formation Coordonnée

#### Date limite d'inscription :

15 Novembre 2023

## Programme

---

Nouveau programme disponible à partir de septembre 2024.

**Public**  
**Aides Soignants**

**Exercice**  
**2024**

**Code de formation**

**6. 3**

**Nature**

**AFC**

**Organisé par**

**Consultation en cours**

**Durée**

**14 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**