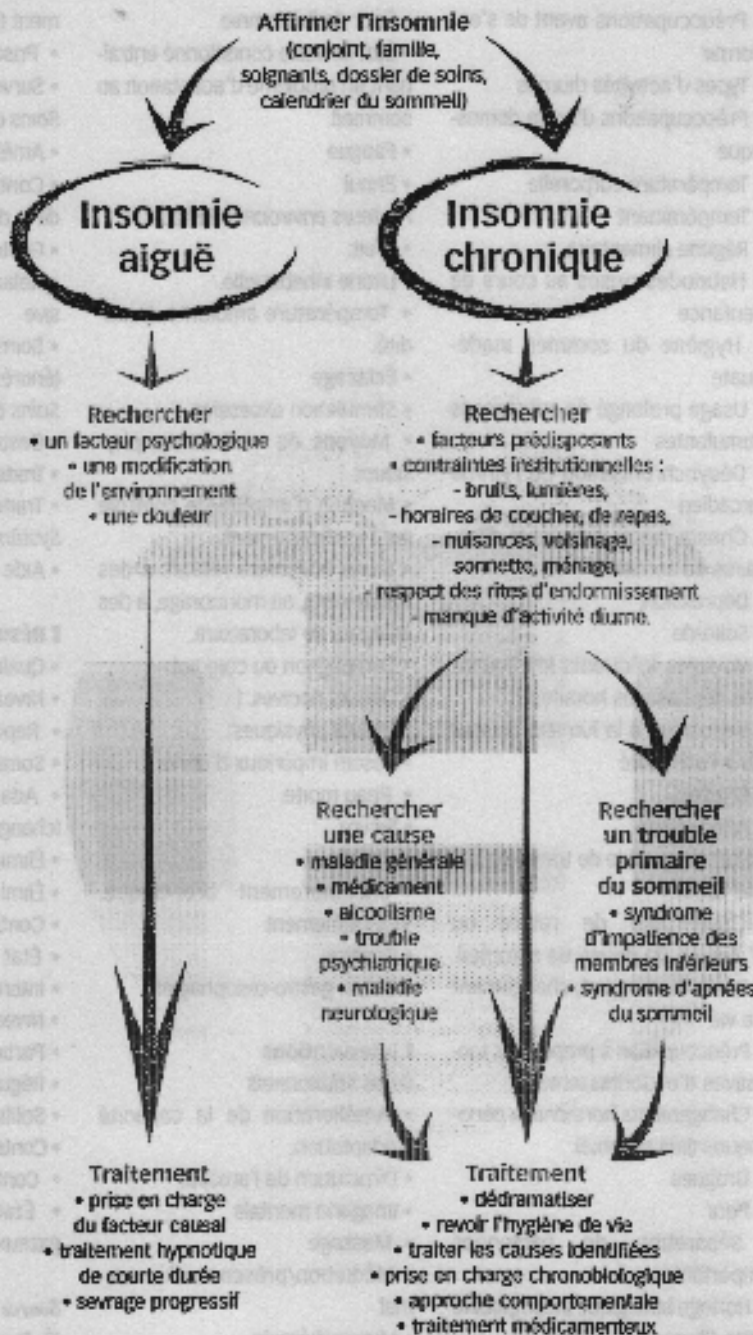


Insomnie : évaluer la plainte



Source : Recommandations de bonnes pratiques de soins en Ehpad, 2004

Diagnostic infirmier : perturbation des habitudes de sommeil

La perturbation des habitudes de sommeil correspond à un dérèglement momentané de la quantité et de la qualité du sommeil (suspension normale ou périodique de la vigilance)

■ Caractéristiques déterminantes

- États de veille prolongés
- Réveils fréquents et prolongés
- Altération volontaire des habitudes de sommeil
- Délai d'endormissement supérieur à trente minutes
- Insomnie matinale
- Réveil survenant plus tôt ou plus tard que désiré
- Difficulté d'endormissement
- Sentiment de ne pas être parfaitement reposé, signalé par le patient
- Prolongation de la phase 1 du sommeil
- Sommeil non satisfaisant pour le patient
- Durée totale du sommeil plus courte que la norme selon l'âge
- Nuits perturbées par trois réveils ou plus
- Diminution des phases 3 et 4 du sommeil (ex : sensibilité diminuée, somnolence excessive, motivation diminuée)
- Diminution du sommeil paradoxal (ex : phénomène de rebond du sommeil paradoxal, augmentation de la faculté de réponse, instabilité émotionnelle, agitation et impulsivité, caractéristiques atypiques de l'hypnogramme)
- Diminution de la capacité de remplir ses fonctions

■ Facteurs favorisants

Facteurs psychologiques

- Préoccupations avant de s'endormir
- Types d'activités diurnes
- Préoccupations d'ordre domestique
- Température corporelle
- Tempérament
- Régime alimentaire
- Habitudes prises au cours de l'enfance
- Hygiène du sommeil inadéquate
- Usage prolongé de substances stimulantes
- Désynchronisation du rythme circadien
- Changements fréquents d'horaires de sommeil
- Dépression
- Solitude
- Voyages fréquents impliquant des déphasages horaires
- Exposition à la lumière du jour ou à l'obscurité
- Chagrin
- Anticipation
- Horaire variable de travail ou travail posté
- Syndrome de retard ou d'avance de phase de sommeil
- Perte du conjoint, changement de vie
- Préoccupation à propos des tentatives d'endormissement
- Changements hormonaux périodiques (liés au sexe)
- Drogues
- Peur
- Séparation de personnes importantes
- Horloge biologique incompatible avec l'horaire de travail
- Changements des habitudes de sommeil liés à l'âge
- Anxiété
- Médication

- Peur de l'insomnie
- État de veille conditionné entraînant un problème d'adaptation au sommeil
- Fatigue
- Ennui
- Facteurs environnementaux
- Bruit
- Litière inhabituelle
- Température ambiante, humidité
- Éclairage
- Stimulation excessive
- Moyens de contraintes physiques
- Manque d'intimité/de contrôle sur l'environnement
- Soins infirmiers relatifs à des traitements, au monitoring, à des analyses de laboratoire
- Compagnon ou conjoint
- Odeurs nocives, [,]
- Facteurs physiques
- Besoin impérieux d'uriner
- Peau moite
- Fièvre
- Nausée
- Encombrement bronchique
- Essoufflement
- Position
- Reflux gastro-œsophagien

■ Interventions

Soins relationnels

- Amélioration de la capacité d'adaptation
- Diminution de l'anxiété
- Imagerie mentale
- Massage
- Médiation/présence d'un animal
- Musicothérapie
- Thérapie par l'art
- Thérapie par la reminiscence
- Soins de sécurité
- Aménagement de l'environne-

ment (bien-être)

- Prise en charge de la démence
- Surveillance (sécurité)
- Soins de base
- Amélioration du sommeil
- Contrôle de l'énergie (limitation de la dépense énergétique)
- Gestion de la douleur
- Relaxation musculaire progressive
- Soins de l'incontinence urinaire (énurésie)
- Soins techniques complexes
- Gestion du traitement
- Traitement de la nausée
- Traitement des vomissements
- Système de santé
- Aide à la subsistance

■ Résultats

- Qualité de vie
- Niveau de bien-être
- Repos
- Sommeil
- Adaptation psychosociale (changement dans la vie)
- Élimination intestinale
- Élimination urinaire
- Contrôle de l'anxiété
- État respiratoire (ventilation)
- Intensité de la douleur
- Niveau de bien-être
- Participation à des loisirs
- Régulation de l'humeur
- Solitude
- Contrôle de la douleur
- Contrôle des symptômes
- État respiratoire (échanges gazeux)

Source : Pascal A, Frécon-Valentin J. *Diagnostique infirmiers, interventions et résultats*, Masson, 2^e édition, 2001