

Ref. S157

Aides à l'endormissement

OBJECTIFS

- ▶ Mieux appréhender avec les usagers ce moment particulier de l'endormissement, en leur apportant les conditions optimales de mises en condition.
- ▶ Comprendre les mécanismes et les pathologies du sommeil, et s'initier aux différentes techniques favorisant une bonne mise en sommeil.

PROGRAMME

- ▶ Le sommeil
 - mécanisme et organisation du sommeil : chez l'enfant, l'adulte, la personne âgée et les personnes porteuses d'un handicap
 - les troubles du sommeil et leurs conséquences
 - le coucher et les rituels
 - les cauchemars, l'angoisse, la mort et la peur de la nuit
 - l'hygiène du sommeil et ses multiples conseils
- ▶ Approches relaxantes favorisant le sommeil : les différentes techniques seront abordées en binôme, tour à tour en donneur et receveur
 - favoriser détente et relaxation
 - . respiration
 - . relaxation
 - . effleurages (mains, pieds, visage)
 - le soutien sensoriel :
 - . musique
 - . utilisation de l'aromatologie : comment être baigné dans une ambiance olfactive rassurante
 - . réflexion sur les jeux de lumière
 - . toucher et importance des rituels dans le temps du coucher.



Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, huiles essentielles
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Tout personnel travaillant auprès des usagers en établissement sanitaire, social ou médico social

Animation : Infirmier


Nombre de participants : 12 à 15 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

| Lieu | Sessions programmées | Droits d'inscription |
|--|-----------------------------|----------------------|
|  La Rochelle (17) | Du 21/11/2022 au 24/11/2022 | 1091 € |



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle



