Sommeil et bien-être de la personne âgée en EHPAD

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du sommeil et ses troubles chez la personne âgée.
- Identifier les facteurs perturbant le sommeil et leurs conséquences sur le comportement et la santé.
- Mettre en place des stratégies pratiques, sécurisées et non médicamenteuses pour favoriser un meilleur sommeil.
- Intégrer ces pratiques dans le quotidien des résidents et des équipes soignantes.

Le + de la formation

Formation 100% terrain : méthodes concrètes et immédiatement applicables pour améliorer le sommeil et le confort des résidents.

Public concerné et pré-requis

- Équipes soignantes et accompagnantes en EHPAD

Programme

- Comprendre le sommeil et ses troubles
- Physiologie du sommeil et changements liés à l'âge
- Troubles fréquents : insomnie, réveils nocturnes, apnée, effets des médicaments
- Conséquences sur l'agitation, la cognition et la santé
- Évaluation des habitudes et environnement de sommeil des résidents
- Stratégies pratiques et mises en situation
- Techniques non médicamenteuses : relaxation, routines, hygiène du sommeil, micro-siestes
- Adaptation aux résidents avec troubles cognitifs ou agitation nocturne
- Mise en situation et élaboration d'un plan personnalisé pour chaque résident
- Échanges et partage d'expériences entre participants

Votre intervenant

Consultant, formateur ou professionnel de santé spécialisé en gériatrie et troubles du sommeil

Notre démarche

Apports théoriques courts, exercices pratiques, mises en situation et plan d’action individuel.

Intra

Jours : 1 jour

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Dans votre établissement - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis
Pré-inscription

Dernière modification le 23 juillet 2026 à 10h46

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr