Vendredi 14 Février

14:30 - 15:45 | Auditorium 1

Les nuits des personnes âgées : Session animée par l'association Ozanam Alzheimer

Modérateur(s) : F. REMY (Schoelcher)

- Propos introductifs de M. Frantz REMY
  Président de l'association Ozanam Alzheimer

  Un sujet singulier mais pluriel quand les nuits nous parlent et quand on parle de la nuit à travers des échanges informels des soignants, des résidents et des familles, la métaphore des nuits, la nuit où on dort, où on ne dort pas, comment se passe t'elle ... ?

- La nuit en EHPAD... être psychologue en institution, c'est être tout terrain, retour sur l'expérience d'une inexpérience "le syndrome du coucher de soleil"
  A. ANNETTE (Fort-de-France)

- La sécurité des résidents la nuit
  E. MABOROUGH (Le François)

- Le PASA de nuit
  M. GIRARD (PARIS)

- Le point de vue d'un parent
  D. DUPROS (Fort-de-France)

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

ALZHEIMER Ozanam

5e séminaire OZANAM-ALZHEIMER
« Les nuits en EHPAD » en hommage au Dr SON

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

ALZHEIMER Ozanam

MONSIEUR FRANTZ REMY
PRESIDENT DE L'ASSOCIATION OZANAM ALZHEIMER

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

ALZHEIMER Ozanam

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

« A la Nuit »
Poèmes d'Aimé CESAIRE

les nuits de par ici sont des nuits sans façon

elles sont toujours en papillotes

elles ne sont pas sans force

même si elles sont sans mains pour brandir le coutelas

mais force reste à la loi – à l'angoisse

la nuit ici descend de grillons en grenouilles

doucement les pieds nus en bas

un gosier de coq patiente

pour cueillir la giclée ce n'est pas toujours de la cellule de gestion de la catastrophe que la journée téméraire fait

part de sa propre naissance

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

ALZHEIMER Ozanam

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

Vendredi 14 Février

14:30 - 15:45 | Auditorium 1

Les nuits des personnes âgées : Session animée par l'association Ozanam Alzheimer

Modérateur(s) : F. REMY (Schoelcher)

- Propos introductifs de M. Frantz REMY
  Président de l'association Ozanam Alzheimer

  Un sujet singulier mais pluriel quand les nuits nous parlent et quand on parle de la nuit à travers des échanges informels des soignants, des résidents et des familles, la métaphore des nuits, la nuit où on dort, où on ne dort pas, comment se passe t'elle ... ?

- La nuit en EHPAD... être psychologue en institution, c'est être tout terrain, retour sur l'expérience d'une inexpérience "le syndrome du coucher de soleil"
  A. ANNETTE (Fort-de-France)

- La sécurité des résidents la nuit
  E. MABOROUGH (Le François)

- Le PASA de nuit
  M. GIRARD (PARIS)

- Le point de vue d'un parent
  D. DUPROS (Fort-de-France)

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

MADAME Aurélie ANNETE
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

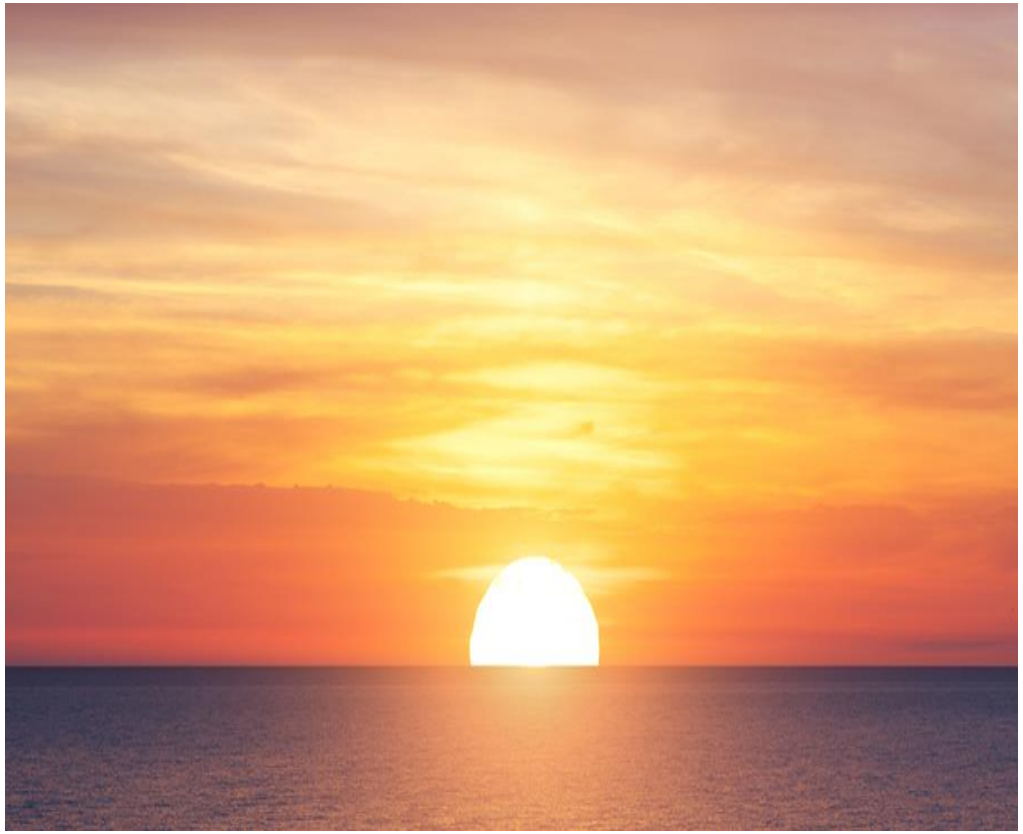
Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

Le coucher de soleil

Inexpérience de l'expérience du psychologue en EHPAD



Aurélie ANNETTE Psychologue clinicienne Fevrier 2025

Ehpad Terrevillage Georges VATON

INTRODUCTION

- Psychologue n’est pas un soignant de nuit
- Soignants en attente d’expertise , validation des CAT
- la nuit = ETRANGE
- Culturelle/ croyance magico religieuse

LES QUESTIONNEMENTS

- Que faire durant l'agitation ?
- Pourquoi raccompagner systématiquement au lit?
- La nuit = on DORT !!
- Comment être efficace lorsque nous évoluons seuls ?
- Comment accompagner la fin de vie
  - **Attention à l'identification projective**

CAUSES

- 80 % des cas:
  - troubles urinaires, hyperactivité de la vessie
  - douleurs
  - inconfort, apnée du sommeil (?), troubles thymiques
  - Faim- soif

  Les autres…n'ont pas sommeil…

CONSEQUENCES

- Déambulation
- Agitation +++
- Augmentation des troubles
- Recherche de compagnie

QUE FAIRE ?

- Conseil au médecin
- Améliorer l'hygiène de vie
- Améliorer le confort de la chambre
- Ne pas s'obstiner

  Les TIPS de l'EHPAD TGV:

  - chariot d'activité, aromathérapie, Gym douce, proposer une collation
  - Accompagnement spirituelle
  - Ou simplement discuter

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

Vendredi 14 Février

14:30 - 15:45 | Auditorium 1

Les nuits des personnes âgées : Session animée par l'association Ozanam Alzheimer

Modérateur(s) : F. REMY (Schoelcher)

- Propos introductifs de M. Frantz REMY
  Président de l'association Ozanam Alzheimer

  Un sujet singulier mais pluriel quand les nuits nous parlent et quand on parle de la nuit à travers des échanges informels des soignants, des résidents et des familles, la métaphore des nuits, la nuit où on dort, où on ne dort pas, comment se passe t'elle ... ?

- La nuit en EHPAD... être psychologue en institution, c'est être tout terrain, retour sur l'expérience d'une inexpérience "le syndrome du coucher de soleil"
  A. ANNETTE (Fort-de-France)

- La sécurité des résidents la nuit
  E. MABOROUGH (Le François)

- Le PASA de nuit
  M. GIRARD (PARIS)

- Le point de vue d'un parent
  D. DUPROS (Fort-de-France)

LA NUIT EN EHPAD…

les INMN !

Docteur Monique GIRARD
Référente Gériatrique Colisée France
Directrice Médicale

COLISEE
Être Soi. Pleinement.

Février 2025

LA NUIT EN EHPAD…

- Ou plutôt
- LE**S** NUIT**S** EN EHPAD…
- Chaque nuit se ressemble par son ambiance générale, mais chaque nuit est différente dans les événements particuliers qui s'enchainent dans la pénombre.

LA NUIT EN EHPAD…

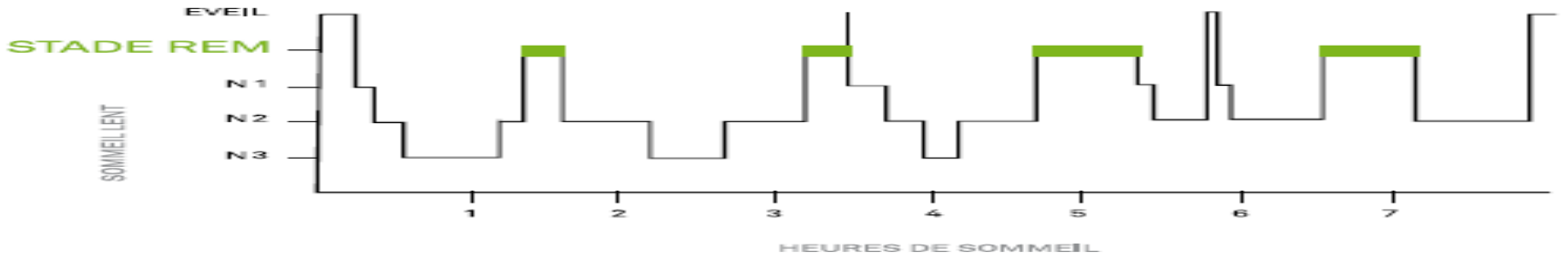
- La nuit, **on dort**…
- Ceci n'est pas une évidence, lorsqu'on avance en âge, et encore moins lorsque des pathologies somatiques ou neuro-cognitives s'invitent dans notre vie.

LA NUIT EN EHPAD…

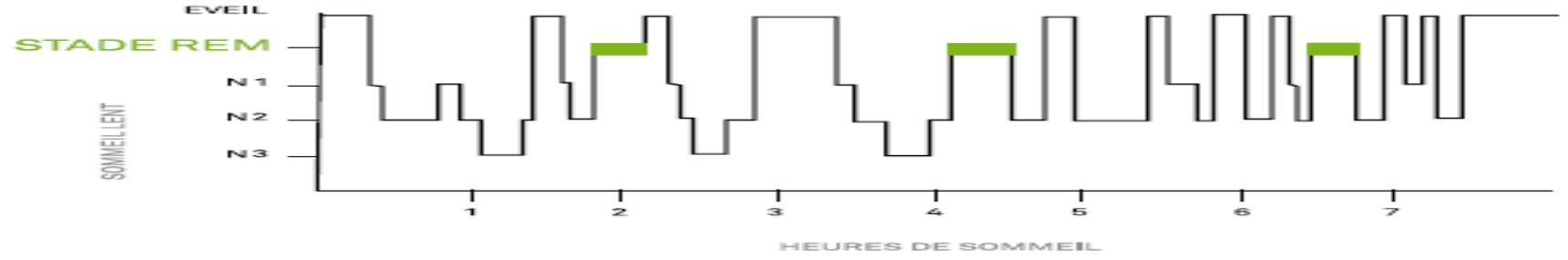
- Pourquoi **ne dort-on pas** la nuit ?
- Le sommeil de la personne âgée n'est plus le même que chez la personne adulte jeune. (hypnogramme, polysomnographie)
- Les phases de sommeil profond sont plus courtes.
- Les épisodes de réveils sont plus fréquents.
- La durée globale du sommeil se raccourcit.

LA NUIT EN EHPAD…

Hypnogramme adulte jeune



Hypnogramme sujet âgé



LA NUIT EN EHPAD…

- Pourquoi **ne dort-on** pas la nuit ?
- Au-delà de l'avancée en âge, certaines pathologies perturbent le sommeil
- Les douleurs de type inflammatoire des poussées arthrosiques
- La perturbation de la glycémie dans le diabète
- Les troubles digestifs à type de « RGO », reflux et acidité gastrique qui provoquent des brûlures gastro-œsophagiennes, surtout en position couchée
- Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Le syndrome des jambes sans repos

LA NUIT EN EHPAD…

- Pourquoi **ne dort-on pas** la nuit ?
- Au-delà de **l'avancée en âge**, certaines **pathologies en particulier neuro cognitives** perturbent le sommeil ou inversent totalement le rythme nycthéméral (veille/sommeil)
- Un point particulier sur la **maladie à Corps de Lewy** ou sur la **maladie de Parkinson** (synnucléopathies), où les troubles du comportement nocturnes sont rapportés à une anomalie du sommeil paradoxal (phase de relâchement musculaire normalement), plutôt en 2nde partie de nuit, la personne s'agite avec des tremblements de plus en plus importants qui finissent par la réveiller dans un état de grande frayeur, de cris (vocalisations) et d'agitation. Souvent le patient décrit un cauchemar dans lequel il se débattait.
- (Ce trouble du sommeil paradoxal, n'est pas vraiment accessible aux INM)

LA NUIT EN EHPAD…

- Les « **levers nocturnes** » sont fréquents dans la population générale adulte : insomnies chroniques ou transitoires (autres que les « pauses techniques » 😉)
- Aller au frigo pour boire ou manger quelque chose…
- Faire du repassage…
- Réviser ses examens…
- Faire ou refaire « dans sa tête » sa journée précédente ou celle à venir…
- Écrire à son chef 🤪
- Réveils en sursaut à cause de cauchemars…

LA NUIT EN EHPAD…

- La personne **à son domicile** qui présente une insomnie va « s'occuper » ou rechercher une solution pour s'apaiser et se rendormir ou va établir un rituel lui permettant de « passer sa nuit » de façon qui lui assure une journée correcte le lendemain.
- Lorsque la « dette de sommeil » est trop importante, la sieste diurne permet une récupération. Le rythme « petit sommeil / siestes récupératrices », quand il est possible, peut s'instaurer pour le mieux-être.
- La solution chimique du somnifère doit rester exceptionnelle et la plus courte possible.

LES TROUBLES DU SOMMEIL EN EHPAD

- On identifie 2 types de situations:

☯La personne âgée résidant en EHPAD et dépendante, mais ne présentant **pas de trouble cognitif**, ou des troubles légers sans trouble du comportement, mais un sommeil perturbé.

☯La personne hébergée présentant une **maladie neuro évolutive** occasionnant des troubles du comportement à type de troubles du sommeil et troubles du comportement dans sa vie nocturne. (classiquement en unité de vie protégée)

LES TROUBLES DU SOMMEIL EN EHPAD

- La première situation, d'une personne âgée en EHPAD, **sans trouble cognitif**, qui se réveille dans sa chambre :
- A priori, sait où elle se trouve et que c'est la nuit.
- Peut exprimer son besoin immédiat : pipi, faim, soif, mal….
- Peut tenter de se lever pour un objectif particulier : aller aux toilettes, chercher à boire ou à manger… (Là c'est une autre problématique : éviter la chute…)
- Peut sonner pour avoir un service ou une présence qui va la rassurer, l'aider à se remettre en situation de « finir sa nuit »

LES TROUBLES DU SOMMEIL EN EHPAD

- C'est dans la seconde situation que les **INMN** vont apporter un peu de secours.
- Très souvent, et même le plus fréquemment, **la scène se passe en UVP la nuit !**
- La déambulation
- Les angoisses
- L'agitation / les cris
- Les intrusions dans les chambres des voisins
- …et toutes les **conséquences de ces troubles nocturnes**

LES INM

- Les INM sont les **interventions non médicamenteuses**
- La HAS a récemment publié ses « nouvelles recommandations pour la prise en soins des symptômes psychologiques et comportementaux (SPC) dans les maladies neurocognitives» et privilégié le recours aux INM (21sept 2024)
- Les INM trouvent tout leur intérêt dans **l'approche non médicamenteuse** des épisodes de symptômes psycho comportementaux perturbateurs des maladies neuro évolutives
- Elles recouvrent entre autres l'arthérapie, la musicothérapie, la méthode Snoezelen, le recours à la présence animale, les activités physiques adaptées…etc., toutes les techniques à la fois de **stimulation cognitive et sensorielles** mais également **d'apaisement** qui sont réalisables dans la journée, notamment dans les PASA avec du personnel dédié et adapté

LES INM

- « Les interventions non médicamenteuses sont recommandées en première intention pour le traitement des SPC et sont préconisées par toutes les recommandations internationales et nationales sur la base de leurs preuves scientifiques ». HAS sept 2024

LES INM N

- Le **N** c'est « **Nocturnes** »
- Une sélection des INM **praticables la nuit**
- Pour apaiser
- Pour calmer
- Pour rassurer
- Pour occuper
- => Sans déranger le calme nécessaire au sommeil des autres résidents

LES INM N

- Ça n'est **pas le PASA de nuit**.

- Dispositif qui doit recevoir l'agrément de l'ARS
- Qui nécessite la constitution d'une file active
- Le recrutement spécifique d'une ASG ou d'un personnel « qualifié »

LES INM N

- Avant toute intervention, il y a:
- l'**observation** du comportement nocturne,
- La **recherche des causes**,
- Les **propositions personnalisées** (PACT, PAP, INMp de Thierry Bautrand)

- Et ensuite :
- La **réalisation**
- L'**évaluation** de l'efficacité
- La **fréquence** et la **durée**

LES INM N

- l'**observation du comportement nocturne**, c'est le temps de connaitre « le fonctionnement » de la personne après son arrivée
- Elle informe sur :

☌Le type d'insomnie (endormissement, réveils fréquents, réveils précoces…)

☌Le type de troubles du comportement nocturnes (déambulations, cris…)

☌L'horaire(s) du réveil(s) / lever(s) nocturne(s)

☌Les rituels / habitudes durant la nuit

☌Tout élément de vécu antérieur (travail de nuit, « traumas » de couple,…)

LES INM N

- La **recherche des causes (étiologie)** d'une insomnie ou d'un TC nocturne

➳Interroger, si c'est possible le résident (pipi, soif, faim, mal…)

➳Se renseigner auprès du conjoint / des proches des habitudes de vie antérieure (métier de nuit, « couche tôt », « couche tard », télé…)

➳Connaitre les ATCD médicaux (diabète, arthrose, jambes sans repos, SAOS…, diagnostiquer des pathologies favorisantes des réveils nocturnes

➳Analyser en pluridisciplinarité et avec les proches, les observations faites sur les 1ères nuits

➳Bilans gériatriques / biologiques / psycho / moteurs…

- Il est important de souligner que les causes retrouvées peuvent être **tracées dans le PAP**

LES INM N

- Les **propositions personnalisées** (PACT, PAP, INMP de Thierry Bautrand)

- En fonction de l'observation et de la recherche étiologique, il faut évoquer, avec le résident des **solutions à mettre en place**. A défaut et/ou en accord avec les proches.
- Ces propositions doivent être acceptées, adaptées, individualisées, faisables, répétées et **évaluées par la personne concernée / ses proches et avec les équipes** de nuit et de jour.
- **Formalisées dans le PAP / PACT**

LES INM N

- La **réalisation** d'une intervention non médicamenteuse nocturne sera amenée par un personnel de nuit, et sera fonction de l'observation et de la recherche des causes du trouble du sommeil. Elle doit définir des **objectifs**.
- Lorsqu'une cause portant sur un besoin physiologique sera identifiée : faim, soif, il sera proposé une collation ou une boisson, en dehors de la chambre si le résident sort de celle-ci.
- Sous forme d'un petit salon calme, lumière tamisée et un choix d'aliments ou de boissons variés, « le salon nocturne »

LES INM N

- La **réalisation** d'une intervention non médicamenteuse nocturne pourra faire appel à la mise à disposition de matériel, toujours dans une **ambiance douce et tamisée** :

- Casque audio avec de la musique douce ou des programmes sonores relaxants
- Magazines ou livres à feuilleter
- Jeux calmes à type de formes à emboiter
- Mandalas ou coloriages
- Piles de serviettes à plier (dédiées à cette activité)
- Poupées d'empathie ou peluches
- Fauteuils confortables avec plaids
- Diffuseurs d'aromathérapie relaxante (lavande par exemple)

LES INM N

- La **réalisation** d'une intervention non médicamenteuse nocturne pourra faire appel à la mise à disposition de matériel, toujours dans une **ambiance douce et tamisée** :

- Nous pouvons faire totalement confiance à l'imagination de nos soignants / personnels pour être innovants et inventifs et se réaliser dans leurs solutions à apporter à nos ainés expérimentant des nuits agitées !

- Il faut privilégier le regard pluridisciplinaire !

- La recherche du consentement du résident doit être systématique !

LES INM N

- L'**évaluation de l'efficacité** va se faire sur une durée de mise en œuvre relativement courte dans un premier temps, par exemple sur une semaine à 10 jours ou plutôt nuits 🤞
- Elle porte sur la diminution des troubles du comportement à type d'agitation, de cris, de déambulation ou d'irruption dans les autres chambres
- Mais aussi sur l'apaisement des angoisses ou des peurs nocturnes
- Mais également sur une journée qui suit plus calme et de meilleure qualité

LES INM N

- La **fréquence** et la **durée** des interventions non médicamenteuses nocturnes seront à déterminer au cas par cas :

- Cas par cas pour les résidents : **personnalisée**
- Cas par cas pour les activités : histoire de vie, préférences, habiletés…
- Cas par cas pour la répétition : toutes les nuits ou de temps en temps
- Cas par cas en fonction du soignant / personnel qui les met en œuvre (échanges d'astuces !)
- Cas par cas pour l'efficacité réelle ou recherchée

- Et toujours une **traçabilité dans le projet d'accompagnement personnalisé**

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

LES MILLE ET UNE NUITS EN EHPAD ...!

ATTENTION
YOUR
FOR
YOU
THANK
COLISEE
Être Soi. Pleinement.

Vendredi 14 Février

14:30 - 15:45 | Auditorium 1

Les nuits des personnes âgées : Session animée par l'association Ozanam Alzheimer

Modérateur(s) : F. REMY (Schoelcher)

- Propos introductifs de M. Frantz REMY
  Président de l'association Ozanam Alzheimer

  Un sujet singulier mais pluriel quand les nuits nous parlent et quand on parle de la nuit à travers des échanges informels des soignants, des résidents et des familles, la métaphore des nuits, la nuit où on dort, où on ne dort pas, comment se passe t'elle ... ?

- La nuit en EHPAD... être psychologue en institution, c'est être tout terrain, retour sur l'expérience d'une inexpérience "le syndrome du coucher de soleil"
  A. ANNETTE (Fort-de-France)

- La sécurité des résidents la nuit
  E. MABOROUGH (Le François)

- Le PASA de nuit
  M. GIRARD (PARIS)

- Le point de vue d'un parent
  D. DUPROS (Fort-de-France)

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

MADAME NELLY CARAMAN
AIDE-SOIGNANTE
A
L'EHPAD TERREVILLAGE GEORGES VATON

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

LA NUIT : TÉMOIGNAGE D'UN SOIGNANT

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

LA NUIT

- *L'organisation du travail de nuit*
- *La prise en charge du résident la nuit*

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

MONSIEUR CHRISTOPHE L'HEUREUX
AIDE-SOIGNANT
A
L'EHPAD TERREVILLAGE GEORGES VATON

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

LA SPIRITUALITE ET LE TRAVAIL DE NUIT EN EHPAD

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

- *LA SPIRITUALITE EN EHPAD*
- *LES BIENFAITS DE LA SPIRITUALITE POUR LES RESIDENTS*

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

JCVMA
1ère édition des Journées Caribéennes
Vieillissement et Maintien de l'Autonomie

Alzheimer Ozanam

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Ehpad Terrevillage
Georges VATON

Vendredi 14 Février

14:30 - 15:45 | Auditorium 1

Les nuits des personnes âgées : Session animée par l'association Ozanam Alzheimer

Modérateur(s) : F. REMY (Schoelcher)

- Propos introductifs de M. Frantz REMY
  Président de l'association Ozanam Alzheimer

  Un sujet singulier mais pluriel quand les nuits nous parlent et quand on parle de la nuit à travers des échanges informels des soignants, des résidents et des familles, la métaphore des nuits, la nuit où on dort, où on ne dort pas, comment se passe t'elle ... ?

- La nuit en EHPAD... être psychologue en institution, c'est être tout terrain, retour sur l'expérience d'une inexpérience "le syndrome du coucher de soleil"
  A. ANNETTE (Fort-de-France)

- La sécurité des résidents la nuit
  E. MABOROUGH (Le François)

- Le PASA de nuit
  M. GIRARD (PARIS)

- Le point de vue d'un parent
  D. DUPROS (Fort-de-France)

Témoignage de Mme Dany DUPROS

Vendredi 14 Février

14:30 - 15:45 | Auditorium 1

Les nuits des personnes âgées : Session animée par l'association Ozanam Alzheimer

Modérateur(s) : F. REMY (Schoelcher)

- Propos introductifs de M. Frantz REMY
  Président de l'association Ozanam Alzheimer

  Un sujet singulier mais pluriel quand les nuits nous parlent et quand on parle de la nuit à travers des échanges informels des soignants, des résidents et des familles, la métaphore des nuits, la nuit où on dort, où on ne dort pas, comment se passe t'elle ... ?

- La nuit en EHPAD... être psychologue en institution, c'est être tout terrain, retour sur l'expérience d'une inexpérience "le syndrome du coucher de soleil"
  A. ANNETTE (Fort-de-France)

- La sécurité des résidents la nuit
  E. MABOROUGH (Le François)

- Le PASA de nuit
  M. GIRARD (PARIS)

- Le point de vue d'un parent
  D. DUPROS (Fort-de-France)