

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT SUR LE LEVER ET LE COUCHER

Introduction

Avec l'avancée en âge, les personnes déficientes intellectuelles dorment souvent plus difficilement. La fatigue qui en découle peut avoir des conséquences sur leur participation aux activités ou leur sérénité. C'est pourquoi **il est important de veiller à la qualité de leur sommeil**. Pour ce faire, une observation est conseillée. Par exemple, le personnel de nuit peut noter dans un carnet les heures et la qualité du sommeil des résidents. Cela permet au personnel de jour d'identifier les raisons pour lesquelles une personne est «anormalement» fatiguée ou bien a un comportement inhabituel.

Parrallèlement, **les levers et les couchers deviennent des moments primordiaux** puisqu'ils peuvent conditionner toute la journée de la personne. Or, tenir compte des besoins des plus âgés lors de ces deux moments (temps, manutention, ritualisation accrue) nécessite souvent toute une réorganisation pratique et touche à la vie communautaire. Il faut respecter le rythme de chacun, tout en veillant à garder un équilibre commun. Pour faciliter les choses, nous préconisons, par exemple, de répartir les levers entre ceux qui se lèvent plus tôt car ils ont des activités prévues et les personnes vieillissantes qui sont plus lentes au démarrage. Par exemple, ceux qui sont plus autonomes peuvent se laver tout seuls pendant que les plus "lents" se réveillent. Adapter les horaires de cette manière leur permet d'avoir une plage horaire plus large.

Dans ce chapitre, **nous évoquons également toute l'importance des rituels**, spécifiquement au coucher.

Nous évoquons aussi certaines questions plus éthiques, notamment celle du choix de l'orthèse de nuit qui favorise la sécurité, parfois au détriment du bien-être.

Rythmes et ritualisation

Adapter le rythme des journées

Il est nécessaire d'adapter le rythme de vie institutionnel pour maintenir un équilibre entre moments stimulants et moments de repos (possibilité de décalage, d'individualiser en partie malgré la vie en communauté) et de respecter le besoin de faire une sieste de certains.

Adapter la prise de médication tels que somnifères et calmants pour que cela n'interfère pas avec le rythme individuel de la personne.

Mettre en place les rituels

Les personnes vieillissantes éprouvent souvent des difficultés à se repérer au niveau spatio-temporel, il est donc important de conserver des séquences temporelles comme repères (souper-toilette-mise en pyjama-mise au lit,...).

Pour faciliter le repérage des personnes dans le temps, on peut utiliser **une horloge de 24h**. Les rituels personnalisés revêtent également une grande importance, surtout au moment du coucher.

Favoriser le bien-être et l'auto-détermination

On peut donner à la personne la possibilité de choisir :

- si elle veut de la musique ou non et quel type de musique
- si elle veut une chambre individuelle ou une chambre partagée en tenant compte des affinités personnelles;
- l'heure du lever et du coucher;
- la personne qui l'accompagne pour la mise au lit si possible (en fonction des équipes)

Favoriser le confort et la sécurité

Organiser l'agencement de la chambre

pour la nuit

- Allumer les veilleuses dans les couloirs ou une petite source de lumière dans la chambre. Une veilleuse à détection de mouvement dans les chambres peut être utile pour ceux qui se lèvent la nuit.
- Agencer la chambre pour favoriser les transferts et garantir la sécurité.
- Si besoin, revoir la disposition de la chambre dans l'institution (à l'étage ou RDC, près des toilettes,...) en fonction des pertes de compétences et des besoins du résident.

Prévoir le matériel adapté

Prévoir des vêtements de nuit confortables pour faciliter le nursing et le confort de la personne elle-même.

Préparer au bon endroit ce qui est utile pour la nuit:

- un urinal ou une chaise percée;
- une aide pour se relever la nuit;
- protection urinaire;
- orthèse de nuit éventuellement (concernant cette question, voir le chapitre «Questions éthiques»).

Adapter la literie pour favoriser le confort

Lit médicalisé, barre de lit, matelas alternant gonflant pour éviter les escarres, adapter la position du sommier pour dormir. Certains ont besoin d'être relevés (pour éviter les apnées et les problèmes respiratoires et/ou gastriques,...).

Conseils concernant le lever

Privilégier la douceur dans les contacts

- Frapper à la porte calmement avant d'entrer dans la chambre tout en **s'annonçant d'une voix douce**;
- Etablir éventuellement un **contact physique délicat** (en fonction des personnes), lever la personne en douceur;
- Demander si on peut allumer la lumière ou ouvrir le volet;
- Sensibiliser les autres résidents au fait de **ne pas crier ni claquer les portes** dans les espaces communs pour respecter le sommeil des personnes vieillissantes.

Communiquer

- Demander à la personne comment s'est passé sa nuit;
- **Donner des repères à la personne** : l'informer de l'heure, du jour (calendrier), du temps qu'il fait, de quand on va venir s'occuper d'elle pour ne pas qu'elle attende pour rien, du planning de la journée, ...

Laisser du temps

- **Réveiller la personne suffisamment tôt** pour ne pas la stresser et lui laisser le temps de s'éveiller.
- **Laisser un temps de latence** avant un second passage pour favoriser les moments d'intimité personnelle avant de s'assurer que la personne est levée.
- Au lever, **procéder par étapes** car les personnes ont des douleurs articulaires ou des raideurs et prennent plus de temps pour se mettre debout. Par exemple : proposer de rester quelques minutes assis avant de se lever du lit.

De la souplesse dans l'organisation

Les institutions devraient pouvoir, dans l'idéal, adapter l'organisation du matin en fonction de l'observation de l'état des personnes. Permettre une certaine souplesse permet de respecter au mieux les besoins des résidents vieillissants et de favoriser leur bien-être. On peut par exemple laisser une grande plage horaire pour les petits-déjeuners ou permettre aux personnes d'aller déjeuner en pyjama.

Conseils concernant le coucher

L'importance du retour au calme

- **Diminuer les stimulations sensorielles** : Diminuer progressivement l'intensité lumineuse et sonore, éviter les écrans (TV, ordi,...).
- Faire en sorte que la chambre reste un lieu de repos et de détente, et ne soit pas utilisée comme lieu d'isolement forcé (quand il y a des crises de démence par exemple). Il est préférable, si le cadre le permet, d'avoir une pièce dédiée à l'apaisement.
- Avant le coucher, **proposer une ambiance différente et plus calme**, en faire un moment particulier (rituels personnalisés, une tisane,...).
- **Verbaliser les premières étapes du coucher de la personne**, quel éducateur est présent, qui fait la nuit, c'est très important!

La place des rituels au moment du coucher

Les rituels revêtent une grande importance chez les personnes déficientes intellectuelles vieillissantes car ceux-ci les aident à se repérer au niveau spatio-temporel et jouent positivement sur la qualité du sommeil. Attention à veiller quand même à ne pas surajouter des rituels. On peut créer une fiche "rituels du lever et du coucher" qui reprend les habitudes de la personne, ses désirs, envies pour tous les professionnels qui l'accompagnent.