

II. Gestion du sommeil en pratique clinique

De plus en plus d'attention est portée à toutes sortes de facteurs liés au mode de vie et à leur influence sur le traitement du patient. L'un des facteurs de style de vie dont l'impact n'est pas à sous-estimer est le sommeil. Dans la littérature, nous voyons des associations entre les problèmes de sommeil et toutes sortes de troubles, y compris la douleur chronique, l'hypertension, l'obésité, les problèmes de chute chez les personnes âgées, le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité), la dépression, les troubles musculo-squelettiques, ...

Les problèmes de sommeil se rencontrent également chez les enfants et les adolescents à cause de l'utilisation des technologies modernes (comme les téléphones portables, les tablettes, etc.) avant d'aller dormir, voire même au lit. Étant donné qu'un mauvais sommeil a un impact considérable sur les fonctions sociales, émotionnelles, comportementales et exécutives, il est évident que le thérapeute ne peut ignorer cet aspect.

De plus, une forte association entre le comportement sédentaire et les problèmes de sommeil est observée. Dans la société actuelle, le comportement sédentaire est un problème croissant. Non seulement cela a une influence négative sur notre forme physique et cardiovasculaire, mais le degré de comportement sédentaire entraîne un risque accru d'insomnie et d'autres troubles du sommeil.

Comme les problèmes de sommeil interfèrent à leur tour avec l'activité physique, de nombreux patients se retrouvent dans un cercle vicieux. En tant que thérapeute, il est donc important non seulement de soutenir le patient sur le plan physique, mais aussi de s'attaquer aux problèmes de sommeil dans la pratique quotidienne.

Au cours de cette journée de cours, les participants seront totalement plongés à la fois dans la théorie et dans l'approche pratique des problèmes de sommeil dans la pratique clinique.

Programme :

- 9:00 : Principes de base du sommeil et des troubles du sommeil
- 11:00 : Application de ces principes lors d'une prise en charge
- 12:30 : lunch
- 13:30 : Utilité d'un "journal du sommeil", application de la restriction des stimuli et de la réduction de l'utilisation des médicaments
- 15:30 : Influence des cognitions et de l'hygiène du sommeil, et brève introduction aux techniques de relaxation

Objectifs d'apprentissage :

1. Les participants prêteront attention aux problèmes de sommeil et leur importance dans la pratique clinique;
2. Les participants connaîtront les principes de base du sommeil;
3. Les participants auront un aperçu de la nécessité de la gestion du sommeil dans la pratique clinique;
4. Les participants seront capables d'appliquer tous les aspects de la thérapie du sommeil dans la pratique clinique.