

BESOIN DE DORMIR ET SE REPOSER

SATISFACTION DU BESOIN

Définition :

Dormir et se reposer est une nécessité pour tout être humain de prendre du sommeil et du repos dans de bonnes conditions, en quantité suffisante afin de permettre à l'organisme d'obtenir son plein rendement. dans ses activités quotidiennes et son bien-être psychologique.

Prendre suffisamment de sommeil et de repos pour permettre à l'organisme de retrouver son énergie.

Les facteurs qui influencent la satisfaction du besoin :

Facteurs biologiques :

-*l'âge* : variation du besoin en heure de sommeil en fonction de l'âge .

-*l'exercice* : une activité physique favorise un sommeil réparateur.

-*les habitudes de vie* : collation, objet familier chez l'enfant.

Facteurs psychologiques :

L'anxiété peut modifier la qualité et quantité de sommeil.

Facteurs sociologiques :

L'horaire de travail : l'horaire de travail variable a une influence sur le rythme circadien (variations de l'activité et modification de fonction pour une période de 24 heures) et ainsi sur la satisfaction du besoin

Observations des manifestations d'indépendance :

Points de repère pour l'observation des manifestation d'indépendance

Nouveau-né	enfant	adolescent	Jeune adulte	Adulte retraité	Personne âgée
-Dort 20h -Différencie peu à peu le jour et la nuit -Sensible aux rites d'endormissement -Apparition de cauchemars siestes	-9 à 10 h de sommeil -l'éduquer à se discipliner pour trouver ses rythmes de sommeil -activités calmes avant le coucher	-exagère son temps de repos ou se prive de temps de sommeil -tendance à la rêverie	-Aménage son temps de sommeil -soumis à un rythme excessif d'activités	Respecte ses besoins de sommeil -temps de récupération plus long -siestes	-Dort 6h et réveils fréquents -endormissements difficiles -sommolence.

Quantité : nombre d'heures de sommeil et repos en fonction de l'âge et de l'activité

Qualité : calme, sans cauchemars, sans interruption

DEPENDANCE DANS LA SATISFACTION DU BESOIN

Si ce besoin n'est pas satisfait, des problèmes peuvent surgir tels que :
L'insomnie, l'hypersomnie, la fatigue et l'inconfort.

Ces problèmes sont en lien avec **les diagnostics infirmiers** suivants :

Intolérance à l'activité : manque d'énergie physique ou psychique qui empêche une personne de mener à bien ses activités quotidiennes

Fatigue : sensation accablante et prolongée d'épuisement réduisant la capacité de travail physique et mental

Risque d'intolérance à l'activité physique

Perturbation des habitudes de sommeil

L'insomnie : difficulté à s'endormir ou à rester endormi. Elle peut être provoquée par l'anxiété, la maladie ou un environnement inadéquat.

Manifestations de dépendance	Sources de difficulté
Qualité du sommeil Nombre d'heures de sommeil Siestes : nombre, durée Difficulté à s'endormir	physique Atteinte physique Douleur Appareillage
Irritabilité nervosité Apathie Signes d'anxiété Sentiment de dépression : tristesse Fatigue	psychologique Anxiété, stress Perte, séparation situation de crise
Diminution du pouvoir de concentration Confusion hallucination Désorientation Tremblements Cauchemars Augmentation de la sensibilité à la douleur Somnambulisme	Environnement : température ambiante inadéquate augmentation des stimulations sensorielles : bruit, lumière

L'hypersomnie : Heures excessives de sommeil. Elle peut être due à des désordres organiques (ex : endocriniens) ou elle peut être employée comme mécanisme de défense pour échapper aux frustrations de la vie et à l'anxiété.

Manifestations de dépendance	Sources de difficulté
Qualité du sommeil Nombre d'heures de sommeil (nuit) Siestes : nombre, durée Narcolepsie : accès de sommeil diurne Anorexie Lenteur dans les comportements verbaux et non verbaux Lassitude Désœuvrement	Physique Atteinte cérébrale Désordre endocrinien Médication Psychologique Troubles de la pensée Anxiété Frustration Perte – séparation Sociologique Echec au rôle Isolement Manque de connaissance De soi, des autres et de l'environnement.

La fatigue : sensation pénible accompagnée d'une grande lassitude. La fatigue est difficile à cerner et s'accompagne de troubles impalpables. Toutes les difficultés de la vie peuvent être cause de fatigue (excès de travail, surmenage)

Manifestations de dépendance	Sources de difficulté
Faciès pâle Yeux cernés Ralentissement du pouls Diminution de la tension artérielle Asthénie Bouche sèche Amaigrissement Somnolence diurne Lassitude Abattement Affaiblissement Ennui	Physique Atteinte physique Douleur Surmenage Psychologique Troubles de la pensée Anxiété stress Situation de crise Sociologique Conflits sociaux Echec au rôle Environnement inadéquat Manque de connaissances De soi, des autres et de l'environnement

L'inconfort : Sensation de gêne, de désagrément physique ou psychologique ou les deux ; les sources d'inconfort peuvent être la peur, l'anxiété, la douleur, un environnement nouveau .

Manifestations de dépendance	Sources de difficulté
Irritabilité Diaphorèse(sueurs abondantes) Douleurs Malaise Gêne Etat d'inconfort	Physique Atteinte physique Toute contrainte physique Douleur Surmenage Psychologique Troubles de la pensée Anxiété stress Situation de crise Sociologique Conflits Environnement inadéquat Manque de connaissance De soi, des autres et de l'environnement

Interactions entre le problème et la non satisfaction des autres besoins :

Boire et manger : alimentation inadéquate : ex : la consommation de boisson à base de caféine ne favorise pas l'endormissement.

Se mouvoir et maintenir une bonne posture : ex : l'hypersomnie diminue l'activité physique et inversement l'inactivité physique peut entraîner une insomnie.

Objectifs	Actions
Diminuer l'anxiété	<p>Permettre au patient d'exprimer ses sentiments et ses émotions</p> <p>Enseigner des techniques de relaxation, faire une prévention d'escarre ou une friction dans le dos</p> <p>Rassurer la personne en lui précisant que le personnel est présent</p> <p>Répondre rapidement aux sonnettes</p> <p>Rester dans la chambre de la personne le temps nécessaire pour atténuer son angoisse</p>
Favoriser le sommeil	<p>Repérer les rites d'endormissement : heure du coucher, position pour dormir, donner un verre d'eau, une tisane, objets sécurisants (réveil, mouchoirs, livre, lunettes)</p>
Diminuer l'inconfort	<p>Procurer un environnement adéquate avant le coucher : lit confortable, position adéquate, chambre aérée, lumière éteinte</p> <p>Proposer le bassin ou accompagner la personne aux toilettes avant le coucher</p> <p>Changer les draps en cas de transpiration</p>
Diminuer la frustration	<p>Identifier avec le patient la cause de sa frustration ; permettre au patient d'exprimer ses besoins</p>
Augmenter les activités physiques	<p>Inciter la personne à participer aux activités</p> <p>Encourager la personne lors de ses efforts</p> <p>Alterner période d'activités (soins d'hygiène, repas..) et période de repos</p>
Diminuer la fatigue	<p>Faire prendre des périodes de repos fréquentes</p> <p>Entendre ses plaintes de difficulté à accomplir une tâche, de fatigue, d'insomnie</p>
Diminuer la douleur	<p>Repérer les signes de douleur</p> <p>Etre à l'écoute des plaintes de la personne</p> <p>Transmettre à l'infirmière les douleurs physiques ou morales exprimées par la personne.</p>

Bibliographie : RIOPELLE L . GRONDIN L. PHANEUF M. « soins infirmiers un modèle centré sur les besoins de la personne » Ed. CHENELIERE 1984 354 pages

RIOUFOL M.O. « L'observation aide-soignante une collaboration à la démarche de soins et au diagnostic infirmier » Ed MASSON 2007 150 pages