

**BESOIN FONDAMENTAL
DORMIR, SE REPOSER**

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

MANIFESTATIONS D'INDEPENDANCE

Nouveau-né	Enfant	Adolescent	Jeune adulte	Adulte retraité	Personne âgée
Dort 20h	9 à 10 h de sommeil	Exagère son temps de repos ou se prive de temps de sommeil	Aménage son temps de sommeil	Respecte ses besoins de sommeil	Dort 6h et réveils fréquents
Différencie peu à peu le jour et la nuit	L'éduquer à se discipliner pour trouver ses rythmes de sommeil	Tendance à la rêverie	Soumis à un rythme excessif d'activités	Temps de récupération plus long	Endormissements difficiles
Sensible aux rites d'endormissement	Activités calmes avant le coucher			Siestes	Somnolence
Apparition de cauchemars siestes					

Quantité : nombre d'heures de sommeil et repos en fonction de l'âge et de l'activité
 Qualité : calme, sans cauchemars, sans interruption

MANIFESTATIONS DE DEPENDANCE

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

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 Irritabilité nervosité Apathie Signes d'anxiété Sentiment de dépression : tristesse Fatigue Diminution du pouvoir de concentration Confusion hallucination Désorientation Tremblements Cauchemars Augmentation de la sensibilité à la douleur Somnambulisme	<p style="text-align: center;">Physique</p> Atteinte physique Douleur Appareillage <p style="text-align: center;">Psychologique</p> Anxiété, stress liée à (préciser l'origine de l'anxiété / du stress en fonction de la situation du patient) <p style="text-align: center;">Environnement :</p> 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	<p style="text-align: center;">Physique</p> Atteinte neurologique Désordre endocrinien Médication <p style="text-align: center;">Psychologique</p> Anxiété liée à (préciser l'origine de l'anxiété en fonction de la situation du patient) Frustration <p style="text-align: center;">Sociologique</p> Isolement

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	Physique Douleur Surmenage
Asthénie Amaigrissement	Psychologique Anxiété stress liée à (préciser l'origine de l'anxiété / du stress en fonction de la situation du patient)
Somnolence diurne Lassitude Abattement Affaiblissement Ennui	Sociologique Conflits sociaux Environnement inadéquat

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 Toute contrainte physique (ex : contention, immobilisation...) Douleur Surmenage
	Psychologique Anxiété, stress
	Sociologique Conflits Environnement inadéquat

La perturbation du besoin d'apprendre peut amener l'infirmière à établir 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

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.

Exemple de plan de soins :

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

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

Mise à jour : juillet 2014