

睡眠障碍在陪伴者中的表现

理解、识别和调整专业实践

面向在机构或家庭工作的护理专业人士

掌握睡眠障碍管理，改善被照顾者的夜间生活质量

时长：6到7小时	模块：8个模块
课程：33课	受众：护理人员、生活辅助人员、护士、活动组织者
形式：100% 在线，异步学习	机构：N° 11757351875
认证：Qualiopi	价格：面议

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

培训描述

这门培训面向在EHPAD、SSIAD、HAD、MAS或专科单位工作的专业人士。睡眠是认知、情感和身体健康的基本支柱，而在被照顾的人群中，睡眠障碍非常普遍。本培训为您提供对睡眠及其障碍机制的深入理解，以及改善被照顾者睡眠质量的具体策略。您将学会观察、分析并适当地调整自己的实践，同时维护夜班团队的生活质量。培训结合理论知识、实用工具和实际案例，让您能够立即应用所学内容。

模块概要

模块 1	理解睡眠及其机制	4课
模块 2	睡眠障碍 — 识别与理解	4课
模块 3	环境和促进睡眠的习惯	4课
模块 4	夜间护理 — 实践与组织	4课
模块 5	睡眠障碍和特定病症	5课
模块 6	非药物方法 — 专业人士的工具箱	4课
模块 7	协调、传输与团队合作	4课
模块 8	案例实践与巩固	4课

教学目标

教学目标

- 理解睡眠的生理机制和昼夜节律的调节
- 识别被照顾者中最常见的睡眠障碍
- 掌握改善睡眠环境和习惯的实用策略
- 优化夜间护理组织并确保被照顾者的安全
- 针对特定病症（痴呆、帕金森、慢性疼痛）调整实践
- 应用非药物方法促进睡眠
- 有效地向团队传达睡眠观察结果
- 制定个性化的睡眠改善计划

一般信息

时长	6到7小时
目标人群	护理人员、生活辅助人员、护士、活动组织者、EHPAD、SSIAD、HAD、MAS或专科单位的陪伴者
先决条件	无，面向所有成年人的培训

费用	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
认证	Qualiopi - Attestation de fin de formation
培训机构	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

第 1 - 睡眠生理学 — 必备基础

- 睡眠阶段：浅睡眠、深睡眠、快速眼动睡眠及其各自的角色
- 睡眠结构：90分钟的周期和夜间的演变
- 睡眠的基本功能：记忆巩固、情绪调节、身体恢复
- 深睡眠随年龄增长减少：正常与病理的生理变化

第 2 - 昼夜节律及其调节

- 内部生物钟的机制和时间同步器（光线、餐食、活动）
- 褪黑激素：作用、分泌、衰老和疾病的影响
- 老年人的昼夜节律失调：相位提前、日间嗜睡
- 机构环境如何干扰昼夜节律：人造光、严格的时间表

第 3 - 与年龄相关的睡眠变化

- 睡眠碎片化：夜间醒来频率增加、重新入睡困难
- 随年龄增长深度睡眠和快速眼动睡眠的减少
- 相位提前：入睡和醒来时间更早
- 区分正常现象与需要专业关注的问题

第 4 - 疾病对睡眠的影响

- 阿尔茨海默病和痴呆症：昼夜节律颠倒、夜间躁动、黄昏综合症
- 帕金森病：快速眼动睡眠行为障碍、白天嗜睡、失眠
- 中风和多发性硬化症：嗜睡、失眠、中枢性呼吸暂停
- 慢性疼痛、抑郁、焦虑对睡眠的影响机制

第 1 - 失眠 — 形式、原因与评估

- 入睡困难、维持睡眠困难、早醒的实际差异
- 机构中常见原因：疼痛、药物、焦虑、不适宜的环境
- 慢性失眠与情境性失眠的区别对待
- 适合非医疗专业人员使用的简单评估工具

第 2 - 睡眠呼吸暂停综合症

- 定义和机制：阻塞性睡眠呼吸暂停与中枢性睡眠呼吸暂停
- 老年人和神经系统疾病患者中的高发生率
- 需注意的夜间和白天临床症状：打鼾、呼吸暂停、嗜睡
- 对认知、心血管风险和生活质量的影响及报告重要性

第 3 - 快速眼动睡眠行为障碍

- 定义：在快速眼动睡眠期间实现梦境（尖叫、手舞足蹈、跌倒）
- 与突触小体病的强关联：帕金森病、路易体痴呆
- 夜间专业人士的应对：在不惊醒的情况下确保安全
- 报告的重要性：可能在神经学诊断前提前数年

第 4 - 其他常见的机构内问题

- 静止腿综合症：不适感、夜间躁动、影响入睡
- 日间嗜睡：多种原因与生理疲劳的区别
- 日落症（黄昏综合症）：躁动、困惑、傍晚徘徊
- 各种睡眠异常：梦游、夜惊在老年人中的表现

第 1 - 睡眠卫生在机构中的基本原则

- 规律的作息时间表：固定起床和睡觉时间作为生物钟锚点
- 卧室作为睡眠空间：温度、黑暗、噪音、床垫和床上用品
- 睡前仪式在神经系统中的作用及建立方法

- 保持白天觉醒：避免白天睡觉加重夜间问题

第 2 - 光作为治疗工具

- 光疗法：科学基础、对老年人和痴呆症患者的验证益处
- 白天自然光暴露：如何在机构中组织
- 晚上减少光线：避免蓝光、调整夜间走廊照明
- 适用于养老院的光疗实用协议

第 3 - 饮食、体育活动与睡眠

- 晚餐对睡眠的影响：时间、成分、数量
- 刺激性饮料：咖啡因、茶碱的半衰期和限制时间
- 体育活动作为睡眠调节器：时间、方式、强度
- 日终放松活动：温和的感官刺激、音乐、放松

第 4 - 药物与睡眠 — 专业人士需要知道的事项

- 催眠药和苯二氮卓类药物：老年人的风险、跌倒、混乱
- 影响睡眠的药物：皮质类固醇、利尿剂、某些抗抑郁药
- 褪黑激素：用途、限制、专业人员可观察的内容
- 专业人士的角色：观察治疗对睡眠的影响并传达

模块 4

夜间护理 — 实践与组织

4课

第 1 - 夜间团队围绕睡眠的组织

- 静夜巡逻协议：光线、噪音、通行节奏
- 根据实际紧急程度优先安排护理：避免非紧急打扰
- 夜间与白天的交接：每位居民睡眠的基本信息
- 夜间空间组织：标识、夜灯、无声可及的设备

第 2 - 管理夜间醒来和不安

- 最常见的夜间觉醒原因：疼痛、排尿需求、迷失方向、噩梦
- 分层方法：在采取行动之前识别原因
- 夜间安抚技巧：平静的存在、温柔的声音、空间标记
- 何时通知夜班护士：明确的标准

第 3 - 日落症 — 理解和管理黄昏时的躁动

- 日落症机制：时间定向障碍、认知疲劳、光线减弱
- 需识别和减少的触发因素：团队变化、噪音、饥饿、疼痛
- 下午晚些时候的预防策略：轻松活动、光线、零食、熟悉音乐
- 管理日落症发作：非对抗性方法、验证、温和重新定向

第 4 - 夜间跌倒的预防

- 夜间跌倒的风险因素：白天过度嗜睡、药物、夜尿、混乱
- 确保夜间环境安全：夜灯、扶手、畅通通道、起床探测器
- 地毯和地垫：适应症和限制
- 夜间跌倒后的协议：评估、报告、环境调整

模块 5

睡眠障碍和特定病症

5课

第 1 - 睡眠与痴呆症 — 专业陪伴

- 晚期痴呆中的昼夜节律逆转：原因与管理
- 夜间徘徊：在不限制的情况下保障安全、适应环境
- 夜间阿尔茨海默病专科病房：组织与推荐实践
- 与迷失方向者的夜间沟通：存在感与安抚技巧

第 2 - 睡眠与帕金森 — 特定警觉性

- 快速眼动睡眠行为障碍：夜间应对措施
- 与抗帕金森药物相关的白天过度嗜睡：监测与传递
- 多发性硬化症中的夜间抽筋和疼痛：定位、温和和活动
- 夜间OFF阶段对睡眠的影响：与治疗时间的关系

第 3 - 睡眠与精神障碍在机构中的问题

- 失眠与抑郁：恶性循环的识别和报告
- 双相情感障碍与睡眠：失眠作为躁狂发作的早期迹象
- 精神分裂症与睡眠：碎片化、噩梦、抗精神病药物的影响
- 慢性焦虑与夜间反刍：非药物支持策略

第 4 - 睡眠与精神病院的心理障碍

- 失眠与抑郁：恶性循环的识别和报告
- 双相情感障碍与睡眠：失眠作为躁狂发作的早期迹象
- 精神分裂症与睡眠：碎片化、噩梦、抗精神病药物的影响
- 慢性焦虑与夜间反刍：非药物支持策略

第 5 - 睡眠与慢性疼痛

- 疼痛-失眠的恶性循环：机制与实际影响
- 评估非沟通者的夜间疼痛
- 睡前的止痛体位：原则与实际应用
- 调整止痛药服用时间以优化睡眠

模块 6

非药物方法 — 专业人士的工具箱

4课

第 1 - 睡前放松和放松技巧

- 适合老年人或残疾人士的渐进式肌肉放松
- 呼吸技巧：简化的心脏协调、腹式呼吸
- 关系触摸和睡前手部按摩：协议和益处
- 精油和芳香疗法：已验证的内容和使用注意事项

第 2 - 音乐疗法和睡前感官刺激

- 音乐作为睡眠诱导剂：曲目选择、音量、时长
- 自然声音录音：雨声、大海、森林的好处和实际使用
- 温和的感官刺激：加重毯、温暖、舒缓的质感
- 根据个人喜好定制夜间感官环境

第 3 - 可获取的行为和认知干预

- 床上时间的限制：原则和适用于机构的应用
- 刺激控制：重新学习床与睡眠的关联
- 睡前焦虑思维的重构：无需心理培训的可行技术
- 睡眠日志：一种简单的观察和干预工具

第 4 - 在机构中建立睡眠协议

- 评估所有居民的睡眠：简单且可团队实施的工具
- 识别优先需要干预的居民
- 构建可纳入护理项目的个性化睡眠协议
- 评估干预影响并调整：简单易跟踪的指标

模块 7

协调、传输与团队合作

4课

第 1 - 有效传达睡眠观察

- 需要观察和记录的内容：持续时间、质量、觉醒、夜间行为
- 撰写有助于白班团队和护理人员的睡眠传递
- 机构内睡眠跟踪工具：表格、软件、夜间记录本
- 昼夜连续性的重要性：白班团队可以为夜间做些什么

第 2 - 与护理和医疗团队合作

- 何时以及如何睡眠障碍面前提醒护士或医生
- 为睡眠的医学评估做贡献：现场专业人员可以提供什么
- 相关地执行与睡眠有关的医嘱
- 与多学科团队一起参与睡眠协议的制定

第 3 - 照顾夜班团队

- 夜班工作对专业人士健康的影响：科学观点
- 夜班工作者的睡眠障碍：预防与管理
- 夜班工作组织以限制对健康的影响
- 为因工作导致睡眠障碍的专业人士提供的资源

第 4 - 通知并让家庭参与

- 家庭可以做些什么来改善探访期间的睡眠
- 向家庭解释为什么亲人在机构中睡得不同
- 无意中干扰睡眠的家庭：晚间探访、过度刺激
- 围绕居民睡眠项目建立家庭与团队的联盟

模块 8

案例实践与巩固

4课

第 1 - 夜间最常见情况的应对协议

- 凌晨2点不安和迷失方向的居民：逐步决策树
- 怀疑有睡眠呼吸暂停：观察、记录、报告
- 夜间跌倒：干预、评估、报告、预防
- 拒绝上床睡觉：理解、不强迫、替代方案

第 2 - 情境设置与角色扮演

- 模拟：管理一位阿尔茨海默病患者的日落症状
- 模拟：陪伴一位拒绝独自入睡的焦虑者上床
- 模拟：撰写一份完整且有用的夜间交接
- 集体讨论：成功之处与可以改进之处

第 3 - 为居民制定睡眠改善计划

- 评估居民的睡眠状况：工具和方法
- 识别观察到的障碍的可能原因
- 提出一个与护理计划相结合的非药物干预计划
- 向多学科团队展示该计划

第 4 - 最终评估与资源

- 巩固培训关键学习的测验
- 每位参与者识别其实践中最困难的睡眠情况
- 制定未来30天的个人行动计划
- 补充资源：国家睡眠研究所、HAS、推荐的数字工具

教学方式

- 在线培训，可按自己的节奏学习
- 视频课程、交互式测验和实际案例研究
- 可下载的实用工具和协议模板
- 培训结束时颁发证书
- 可在专业设备（计算机、平板电脑）上访问
- 根据Qualiopi要求进行教学跟进