

Où : PR2 - Thème 1 - Module 1.1 - Septième vidéo de ce thème dans les ressources vidéo : "Raisons pour lesquelles les personnes âgées ne dorment pas bien la nuit | Problèmes de sommeil chez les personnes âgées"

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

VIDÉO : 6 raisons pour lesquelles les personnes âgées ne dorment pas bien la nuit

Avez-vous déjà remarqué que vos parents et grands-parents se lèvent toujours tôt le matin ? Les avez-vous déjà surpris en train de regarder la télévision tard dans la nuit ? Il s'avère qu'il est plus difficile de bien dormir lorsqu'on prend de l'âge. S'endormir et rester endormi sont des défis courants pour les personnes âgées. Les raisons possibles sont les suivantes

- Médicaments : les médicaments peuvent avoir un impact sur les habitudes de sommeil. divers médicaments peuvent affecter la qualité du sommeil et les habitudes de sommeil. Plus de la moitié des personnes âgées prennent au moins quatre médicaments sur ordonnance, et ces médicaments peuvent avoir un impact négatif sur le sommeil.
- Manque d'activité physique : l'exercice régulier favorise un bon sommeil. Cependant, avec l'âge, les mouvements physiques deviennent plus difficiles et nous faisons moins d'exercice.
- Les troubles du sommeil : Certaines personnes âgées peuvent souffrir d'affections qui rendent le sommeil plus difficile. Il peut s'agir, par exemple, du syndrome des jambes sans repos, du syndrome d'apnée obstructive du sommeil et même de ronflements.
- Incontinence : l'envie d'aller aux toilettes peut empêcher de bien dormir. Cela peut empêcher les personnes âgées de bien dormir et les réveiller au milieu de la nuit.
- Mauvaises habitudes de sommeil : la routine quotidienne d'une personne âgée peut avoir un impact sur son sommeil nocturne, par exemple en se reposant plusieurs fois et en faisant des siestes plus courtes au cours de la journée, en prenant des repas copieux et en consommant de grandes quantités de caféine, surtout avant de se coucher.
- Maladies chroniques : La démence, le reflux acide, les maladies cardiovasculaires et la bronchopneumopathie chronique obstructive, ainsi que d'autres maladies chroniques, peuvent entraîner des troubles du sommeil.

La perte de qualité du sommeil peut augmenter les risques de dépression et même de chute chez les personnes âgées.