

# Troubles du sommeil

## Questions de l'équipe soignante

La personne a-t-elle de la difficulté à s'endormir, à demeurer endormie, ou les deux?

À son avis, quelle pourrait en être la cause?

Combien de temps parvient-elle à dormir avant de se réveiller la nuit? Que fait-elle lorsqu'elle se réveille pendant la nuit?

Qu'est-ce qui la réveille? Si elle ne le sait pas, que soupçonne-t-elle?

Combien de fois se lève-t-elle pour aller à la toilette pendant la nuit?

Se sent-elle reposée le matin à son réveil?

Depuis quand cette situation dure-t-elle? Combien de fois par semaine cela se produit-il?

Est-ce que c'était déjà arrivé avant? Qu'est-ce qui avait aidé?

La personne s'endort-elle ou fait-elle volontairement des siestes dans la journée? Si oui, où?

La personne va-t-elle au lit à la même heure tous les soirs? A-t-elle une routine avant d'aller dormir?

Son niveau d'activité a-t-il changé?

La personne consomme-t-elle des substances susceptibles de perturber son sommeil, comme du café, du thé, du chocolat, des boissons énergisantes, de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis?

Quels médicaments la personne prend-elle actuellement?

Qu'est-ce qui l'empêche de dormir? La tristesse, l'anxiété, les cauchemars, des problèmes respiratoires, de la douleur?

La personne a-t-elle le syndrome des jambes sans repos?

Prend-elle quelque chose pour l'aider à dormir? Que fait-elle d'autre pour améliorer la situation?

- Remèdes à base de plantes?
- Techniques de relaxation?