

Les soignant(e)s et le travail de nuit

Cette formation met en valeur le rôle essentiel des soignants de nuit dans la continuité et la sécurité de l'accompagnement en EHPAD. Elle permet de mieux comprendre les spécificités du travail nocturne — tant pour les résidents que pour les professionnels — en abordant les rythmes biologiques, les effets du travail de nuit sur la santé et les bonnes pratiques pour préserver l'équilibre du collaborateur. Les participants renforcent leurs compétences d'accompagnement, développent une approche bienveillante du sommeil et favorisent la coordination entre équipes de jour et de nuit.

OBJECTIFS :

- Identifier les missions, responsabilités et enjeux spécifiques du rôle de soignant de nuit dans le cadre du projet d'établissement
- Analyser les particularités du travail nocturne et leurs impacts sur la sécurité, la qualité de vie des résidents et l'organisation des soins
- Comprendre la physiologie du sommeil, les troubles associés chez la personne âgée et les effets du travail de nuit sur le corps et le mental du collaborateur
- Mettre en œuvre des stratégies de prévention et d'adaptation pour mieux gérer la fatigue, les rythmes biologiques et le stress liés au travail de nuit
- Appliquer des approches relationnelles et non médicamenteuses pour accompagner le sommeil des résidents avec bienveillance
- Renforcer la communication et la coopération entre les équipes de jour et de nuit pour garantir la continuité des soins et la cohérence des pratiques

PRE-REQUIS : Assurer une fonction de soignant de nuit au sein d'un EHPAD

PUBLIC CONCERNE : Aide-Soignant(e) / Auxiliaire de vie / Aide Médico-Psychologique

FORMATEUR(S) : Psychomotricienne ou Soignant de nuit (formateurs LNA)

DURÉE DE LA FORMATION : 1 jour (7 heures)

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES UTILISES :

Observation des pratiques, apport théorique (Power Point), Quizz

PROGRAMME :

Matinée – Comprendre le rôle et les enjeux du travail de nuit

Échanges collectifs sur les motivations, représentations et défis du travail de nuit

Les missions du soignant de nuit : sécurité, accompagnement, urgences et continuité des soins

Les spécificités du travail nocturne en EHPAD : autonomie, vigilance, organisation du poste

Physiologie du sommeil et troubles du sommeil chez la personne âgée

Les effets du travail de nuit sur le rythme biologique, la santé physique et mentale du collaborateur

Après-midi – Adapter ses pratiques et préserver son équilibre

Atelier pratique : gestion du sommeil, de la fatigue et des rythmes de récupération

Découverte d'approches non médicamenteuses pour favoriser le sommeil et le bien-être nocturne

Les trois piliers de l'accompagnement de nuit : observation, adaptation et communication

Renforcer la coordination et la qualité des transmissions jour/nuit

Réflexion sur l'équilibre personnel et professionnel du soignant de nuit et partage d'expériences

Conclusion et valorisation du rôle des équipes de nuit dans la qualité globale de l'accompagnement

NOMBRE DE PARTICIPANTS MINIMUM : 8
NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM : 10

EVALUATION DES ACQUIS :

Quiz en fin de formation

Contact : lnaformation@lna-sante.com