

Mon proche se réveille la nuit

Trouble du sommeil

Avec l'âge, le rythme veille-sommeil se modifie. En effet, les personnes âgées expriment souvent mettre plus de temps à s'endormir, faire de courte nuit (5/6 heures), se réveiller plusieurs fois dans la nuit et avoir du mal à se rendormir.

Le sommeil peut être d'autant plus altéré avec la pathologie Alzheimer (ou syndromes apparentés). Votre proche va avoir un sommeil très fragmenté, peut se lever et se perdre, ou être confus et vouloir aller au travail ou chercher ses enfants à l'école. En conséquence, votre proche dormira en journée, décalant ainsi son rythme jour-nuit.

L'apathie ([lien vers la fiche](#)) peut également engendrer un trouble du sommeil. Votre proche aura tendance à dormir n'importe où, n'importe quand (jour et nuit).

Comment aider mon proche ?

- Solliciter votre proche dans la journée (proposer des jeux, demander lui de l'aide dans les activités de la vie quotidienne).
- Proposer des sorties.
- Faîtes lui prendre le soleil.
- Favoriser une activité physique quotidienne.
- Instaurer une hygiène du sommeil (respecter les heures de coucher, restreindre le lit à la nuit, éviter les longues siestes, éviter les repas trop lourds le soir).

Pour en savoir plus ?

- http://www.saging.com/mise_au_point/sommeil-vieillessement-et-demence