



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Maintenir des habitudes de sommeil saines

Avec l'âge, nos habitudes de sommeil changent. Les personnes âgées ont plus tendance à dormir moins profondément, bien que la profondeur du sommeil soit une partie importante du cycle du sommeil. Un certain nombre de facteurs pourraient être en cause :

- Siestes prises au cours de la journée
- Heures du coucher et du réveil plus tôt
- Plus de réveils pendant la nuit, en particulier dans la seconde moitié de la nuit
- Plus de difficultés à se rendormir après avoir été réveillé

Si rien n'est fait pour remédier aux troubles du sommeil, le sens de l'équilibre et le temps de réaction de la personne peuvent s'en trouver diminués et son risque de chute peut augmenter. Il est important que les personnes âgées soient conscientes de ces changements afin d'y remédier le plus rapidement possible.

Quand parler avec un fournisseur de soins de santé

Si vous ne dormez pas assez et que vous vous sentez fatigué et incapable de mener à bien vos activités quotidiennes, vous devriez en parler à un fournisseur de soins de santé. Il se peut que vous ayez un trouble du sommeil ou un autre problème de santé qui peut être traité avec le bon soutien. N'oubliez pas de demander s'il y a des changements que vous pouvez apporter à votre vie pour vous aider à améliorer vos habitudes de sommeil.

Bien dormir

La qualité du sommeil joue un grand rôle dans le maintien d'une bonne santé. Essayez de suivre ces conseils afin de vous aider à mieux dormir:

1. Soyez actif, mangez bien et faites de l'exercice tous les jours.
2. Établissez un horaire régulier de sommeil et d'éveil qui vous permettra de dormir un nombre suffisant d'heures chaque nuit.
3. Évitez de vous exposer à des lumières vives, de trop manger ou de faire de l'exercice intense à l'approche de l'heure du coucher.
4. Réduisez autant que possible votre consommation de drogues et de stimulants (caféine, nicotine, alcool).
5. Évitez les situations stressantes et les soucis à l'heure du coucher. Essayez des techniques de relaxation pour vous aider à vous détendre physiquement et mentalement.
6. Gardez votre chambre à coucher fraîche et sombre.

Obstacles à un sommeil réparateur

Si vous ne dormez pas bien, essayez d'en déterminer la cause. Voici quelques-uns des obstacles les plus courants :

- Mauvais environnement de sommeil (bruit, lit ou oreiller inconfortable, température ambiante désagréable)
- Consommation d'une trop grande quantité de caféine ou d'autres stimulants
- Trop de sommeil pendant la journée (siestes)
- Problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété
- Problèmes de santé physique, comme les maladies cardiaques et le diabète
- Troubles physiques entraînant de l'inconfort et de la douleur, comme l'arthrite
- Besoin d'uriner plusieurs fois la nuit en raison d'une grande consommation de liquides, d'incontinence, d'une infection de la vessie, etc.
- Troubles du sommeil comme l'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos

N'oubliez pas de consulter un fournisseur de soins de santé pour vous aider à trouver des solutions à ces obstacles.

SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca