

## Sommeil

<p><b>Changements</b></p>	<p><b>À surveiller [complétez les phrases]</b></p>	<p><b>Prise en charge [complétez les phrases]</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution du sommeil profond</li> <li>• Avoir plus tendance à se réveiller pendant la nuit</li> <li>• Apnée du sommeil; plus courant en général chez des personnes atteintes d'une déficience intellectuelle et en particulier le syndrome de Down (taille réduite des voies aériennes supérieures, langue de grande taille, faible tonus musculaire, surpoids)</li> <li>• Les symptômes de l'apnée du sommeil comprennent: de la somnolence excessive au cours de la journée, des problèmes de comportement, une dégradation des compétences, des habitudes de sommeil génératrices de troubles, la dépression, des ronflements et irrégularités de la respiration pendant le sommeil, de l'irritabilité, et des maux de tête</li> <li>• Les effets secondaires des médicaments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des siestes _____</li> <li>• Une dégradation _____</li> <li>• Une diminution _____</li> <li>• Irrit _____</li> <li>• Dep _____</li> <li>• Maux _____</li> <li>• Ronflement et _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une hygiène du sommeil, à savoir des routines de nuit telles que : éviter des activités stimulantes _____ favoriser le calme et la détente avant _____</li> <li>• Aucune activité vigoureuse après _____</li> <li>• Réduire la consommation de _____</li> <li>• Limiter _____</li> <li>• Fixer _____</li> <li>• Éviter _____</li> <li>• Encourager _____</li> <li>• Prévoir _____</li> </ul>