



APERÇU DES OUTILS

Tous les outils sont disponibles, via www.usagepsychotropes-guide.be, au chapitre 11 du manuel « Somnifères et Calmants » : Outils pratiques.

PROBLÈMES DE SOMMEIL

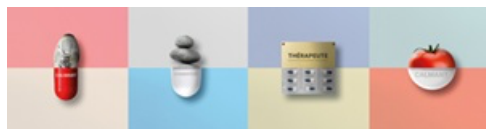
Nom de l'outil et son contenu	Objectif	À destination
Questionnaire - Problèmes de sommeil (1) Causes, Mode de vie et Habitude de sommeil	Explorer la plainte et les facteurs de risque potentiels	Patient·e présentant de nouveaux problèmes de sommeil
Bon à savoir sur le sommeil (5) Psychoéducation sur le fonctionnement, les besoins de sommeil et les facteurs le favorisant	Normaliser les problèmes de sommeil	Patient·e présentant de nouveaux problèmes de sommeil
Que faire pour mieux dormir : Quelques conseils pour vous guider (2) Liste de conseils sur le mode de vie et les habitudes pendant la journée, le soir et la nuit pour mieux dormir	Identifier les habitudes déjà mises en place et celles à tester	Patient·e présentant de nouveaux problèmes de sommeil
Journal du sommeil (14) Schéma à compléter, jour après jour, sur les habitudes de sommeil	Objectiver les problèmes de sommeil	Patient·e présentant de nouveaux problèmes de sommeil
Cercle du sommeil de mauvaise qualité (10) Psychoéducation sur le cercle psychophysiologique vicieux du sommeil	Expliquer le cercle vicieux du sommeil ainsi que les habitudes et les facteurs qui l'entretiennent	Patient·e présentant de nouveaux problèmes de sommeil
La prescription de somnifères et calmants – Pourquoi votre médecin recommande de limiter leur utilisation (6) Informations sur les risques, l'accoutumance et les effets secondaires des médicaments	Informar sur les médicaments et sur les raisons pour lesquelles leur utilisation à long terme n'est pas recommandée	Patient·e présentant des problèmes de sommeil avec une demande de prescription de médicaments



Pensez lit, pensez sommeil ! (8) Psychoéducation sur le contrôle des stimuli visant à réassocier le lit au sommeil et à la détente plutôt qu'aux pensées qui tournent en boucle ou à l'insomnie	Proposer une prise en charge cognitive et comportementale	En cas d'insomnie persistante
Moins de temps au lit pour mieux dormir (7) Psychoéducation sur la restriction du sommeil visant à passer moins de temps au lit en vue d'accumuler un besoin de sommeil et d'améliorer sa qualité	Proposer une prise en charge cognitive et comportementale	En cas d'insomnie persistante

SEVRAGE EN CAS D'UTILISATION PROLONGÉE DE SOMNIFÈRES OU DE CALMANTS

Nom de l'outil et son contenu	Objectif	À destination
Questionnaire - Prenez-vous tous les jours un somnifère ou un calmant ? (4) Liste de symptômes en cas d'utilisation prolongée ou de réduction progressive du dosage	Discuter des effets secondaires liés à la prise du médicament et au sevrage	Patient·e sous traitement médicamenteux de longue durée
Votre consommation de somnifères et calmants - Pourquoi votre médecin vous recommande de la réduire progressivement (3) Informations sur les risques, l'accoutumance et les effets secondaires des médicaments ainsi que sur l'importance d'une réduction progressive	Informar sur les médicaments et sur les raisons pour lesquelles une réduction progressive est recommandée	En cas d'utilisation prolongée de somnifères ou de calmants
Je souhaite réduire ma prise de somnifères ou de calmants (11) Psychoéducation sur le sevrage : motivations, schéma de sevrage, gestion des symptômes de sevrage et soutien dans la durée	Proposer un accompagnement pour une réduction progressive des médicaments	Patient·e souhaitant réduire sa consommation de somnifères ou de calmants
Échelle de motivation - Sevrage médicamenteux (15) Autoévaluation de la motivation au départ de 4 indicateurs	Évaluer la motivation à réduire progressivement le médicament	En cas d'insomnie persistante



Lettre ou courriel STOP – Information sur votre consommation de somnifères ou de calmants (12) et sur le schéma de réduction progressive dont le programme de sevrage INAMI À joindre en annexe : Que faire pour mieux dormir : Quelques conseils pour vous guider (2)	Inciter/inviter à réduire progressivement la consommation de somnifères ou calmants	Patient·e consommant ≤ 1 dose standard par jour
Lettre ou courriel – Suivi de votre consommation de somnifères ou de calmants (13) Après 3 mois, suite à l'envoi de la lettre STOP	Évaluer l'évolution de la consommation de somnifères ou calmants après 3 mois	Patient·e consommant ≤ 1 dose standard par jour 3 mois après l'envoi de la lettre STOP
Écran d'information - Prenez-vous tous les jours un somnifère ou un calmant ? (9) Diaporama sur l'utilisation prolongée des médicaments et leur réduction progressive	Sensibiliser aux impacts de l'usage à long terme des somnifères ou des calmants et à l'importance du sevrage dégressif	Pour affichage dynamique dans la salle d'attente