Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest
Québec

AIDE-MÉMOIRE CLINIQUE
Insomnie / Fatigue / Somnolence - Oncologie

Recueillir les données auprès de l'usager et ses proches selon la méthode PQRSTU

P

PROVOQUER (Insomnie)
- **Qu'est-ce qui provoque / déclenche / aggrave votre insomnie?**
- Est-ce que le bruit, la lumière, la température de la pièce, le café ou l'alcool influencent votre sommeil?
- Avez-vous des inquiétudes particulières pouvant expliquer cette insomnie?
- Avez-vous appris une mauvaise nouvelle récemment?
- Vivez-vous des situations difficiles avec votre entourage?
- Avez-vous la manifestation de nouveaux symptômes qui vous empêchent de dormir? (ex. : douleur)

PROVOQUER (Fatigue/Somnolence)
Qu'est-ce qui provoque / déclenche / aggrave votre fatigue?

PALLIER
- **Qu'est-ce qui diminue / soulage votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence?**
  - Avez-vous tenté des moyens pour soulager votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence? Si oui :
    - Lesquels?
    - Est-ce que ces moyens soulagent votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence?
- Avez-vous de la médication ou des produits pour votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence? Si oui :
  - Lesquels?
  - À quelle fréquence les prenez-vous?
  - Est-ce que cette médication ou ces produits soulagent votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence?

Q

QUALITÉ (Insomnie)
- **S.O.**

QUALITÉ (Fatigue/Somnolence)
- **Comment décririez-vous votre fatigue?**
- Comment ressentez-vous votre fatigue (ex. : somnolence durant la journée, ralentissement moteur, paupières lourdes)?

QUANTITÉ
- **Quelle est l'intensité de votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence (ex. : sur une échelle de 0 à 10)?**
- Quelle est votre routine de sommeil habituellement? Combien d'heures dormez-vous par jour habituellement?
- Est-ce que vous avez noté des changements dans vos heures de coucher et de lever?
- Combien de nuits par semaine sont perturbées?
- Combien de fois durant la nuit vous réveillez-vous? Qu'est-ce qui vous réveille la nuit?
- Est-ce que vous vous endormez facilement?
- Vous sentez-vous reposé après une nuit de sommeil? Une sieste?
- **Quel est l'impact de votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence sur vos activités de la vie quotidienne (AVQ), vos activités de la vie domestique (AVD), vos activités professionnelles et vos loisirs?**
- Quel est l'impact de cette insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence sur vous et vos proches?

R

RÉGION
- **S.O.**

IRRADIATION
- **S.O.**

S

SIGNES ET SYMPTÔMES ASSOCIÉS (Insomnie)
- **Votre insomnie est-elle associée / accompagnée d'autres signes ou symptômes? Si oui, lesquels?**
- Êtes-vous fatigué?
- Avez-vous des étourdissements?
- Ressentez-vous votre cœur battre plus vite?
- Avez-vous de la douleur dans la poitrine?
- Avez-vous une perte d'appétit?
- Avez-vous des difficultés à vous concentrer?
- Est-ce que votre insomnie affecte votre moral actuellement?
- Vous sentez-vous triste, anxieux ou déprimé?

SIGNES ET SYMPTÔMES ASSOCIÉS (Fatigue/Somnolence)
- **Votre fatigue est-elle associée / accompagnée d'autres signes ou symptômes? Si oui, lesquels?**
- Êtes-vous essoufflé à l'effort?
- Êtes-vous essoufflé au repos?
- Avez-vous des étourdissements?
- Avez-vous des saignements inexpliqués? (ex. : sang dans les selles, menstruations plus abondantes, etc.)
- Ressentez-vous votre cœur battre plus vite?
- Avez-vous de la douleur dans la poitrine?
- Avez-vous une perte d'appétit?
- Avez-vous des difficultés à vous concentrer?
- Vous sentez-vous triste, anxieux ou déprimé?

Références : Idée originale CISSS de la Montérégie-Est et adaptée pour le CISSS de la Montérégie-Ouest
AMC-DSIEU-6112 (2022-03)

AIDE-MÉMOIRE CLINIQUE
Insomnie / Fatigue / Somnolence - Oncologie

T	**TEMPS** ▪ **Quand votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence est-elle apparue (depuis combien de temps)?** **DURÉE** ▪ **Pendant combien de temps votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence est-elle présente?** **INTERMITTENCE** ▪ **Votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence est-elle constante (toujours présente) ou intermittente (apparaît et disparaît)?** ▪ **Si intermittente : À quel moment survient-elle? Quelles sont la durée et la fréquence des épisodes?**
U	**SIGNIFICATION/COMPRÉHENSION POUR L'USAGER (UNDERSTAND)** ▪ **De quel problème croyez-vous qu'il s'agit?** ▪ **Quelle est la cause de votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence selon vous?** ▪ Est-ce la première fois que vous présentez une telle insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence? Si non : ○ Qu'est-ce qui était la cause de votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence à ce moment? ○ Quand et qu'avez-vous fait à ce moment pour diminuer votre insomnie et/ou fatigue et/ou somnolence?

DÉMARCHE DE SOINS INFIRMIERS

1 COLLECTER LES DONNÉES
PQRSTU (anamnèse)
Examen physique
Examen état mental
Signes vitaux
Signes neurologiques
Glycémie
Poids
Autres tests et données

2 ANALYSER ET INTERPRÉTER
ÉVALUER
Identifier des constats
ou
problèmes prioritaires

3 PLANIFIER LES SOINS
Élaborer
PTI

4 INTERVENIR
Appliquer
PTI
Ordonnances médicales

5 RÉÉVALUER
PQRSTU (anamnèse)
Examen physique
Examen état mental
Signes vitaux
Signes neurologiques
Glycémie
Poids
Autres tests et données

Références : Idée originale CISSS de la Montérégie-Est et adaptée pour le CISSS de la Montérégie-Ouest
AMC-DSIEU-6112 (2022-03)

EXEMPLE DE PTI

► FATIGUE, SOMNOLENCE ET INSOMNIE

Ce document ne représente pas un modèle unique de PTI. Tout PTI doit être consécutif à l'évaluation de l'infirmière et son contenu doit être spécifique à la condition clinique de chaque usager.

CONSTATS DE L'ÉVALUATION								
Date	Heure	Nº	Problème ou besoin prioritaire	Initiales	Résolu/Satisfait			Professionnels/ Services concernés
					Date	Heure	Initiales	
2017-03-01	16 h 30	1	Fatigue persistante *(ou insomnie)*	IM				

SUIVI CLINIQUE							
Date	Heure	Nº	Directives infirmières	Initiales	Cessée/Réalisée		
					Date	Heure	Initiales
2017-03-01	16 h 30	1	Évaluer la durée totale des périodes de sommeil sur 24 h (incluant les siestes) X 1 semaine	IM	2017-03-08	10 h	IM
		1	Vérifier l'efficacité des stratégies employées pour ↓ la fatigue q semaine	IM			
		1	Prioriser les AVQ et AVD à réaliser DIE	IM			
		1	Diète sans caféine	IM			
		1	Collation nutritive avant le coucher à 20h00	IM			
		1	Bain complet 2 fois par semaine avant le coucher	IM			
		1	Fermer la porte de la chambre la nuit pour diminuer les bruits	IM			
2017-03-08	10 h 3 0	1	Sieste au lit entre 14 h 00 à 14 h 30 DIE	IM			

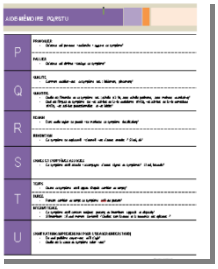
Signature de l'infirmière	Initiales	Programme/Service	Signature de l'infirmière	Initiales	Programme/Service
Infirmière Motivée	IM				

PLAN THÉRAPEUTIQUE INFIRMIER (PTI)

LIGNES DIRECTRICES
▶ FATIGUE / INSOMNIE / SOMNOLENCE

Il est essentiel d'adapter les conseils contenus dans ce guide aux comorbidités et à la condition clinique de chaque usager (ex. : limites liquidiennes, régime alimentaire, activités)

ÉVALUATION PAR L'INFIRMIÈRE



PQRSTU



Examen physique ou de l'état mental



Autres données cliniques pertinentes (ex. : signes vitaux)



Recherche des causes sous-jacentes et les traiter (ex. : anxiété, anémie, hypothyroïdie, hémorragie, symptômes mal soulagés)

APPROCHES NON PHARMACOLOGIQUES

3 FACTEURS CLÉS POUR RÉDUIRE LA FATIGUE

- Alimentation
- Exercice (ou activité physique)
- Sommeil et repos

ALIMENTATION ET HYDRATATION

- Adopter une alimentation équilibrée et une hydratation suffisante pour combler les besoins énergétiques
- Manger de petits repas plus souvent (5 à 6 fois par jour)
- Hydratation adéquate
- Manger lorsque l'énergie est davantage présente et lorsque la faim se manifeste
- Manger des protéines à chaque repas et collation (ex. : fromage, noix, poisson, viande (dont les viandes rouges riches en fer), œufs, volaille, lait, yogourt grec)
- Prendre une collation en soirée pour éviter d'être réveillé par la faim (sans pour autant avoir le ventre trop plein quand sera venu le temps du coucher)
- Éviter les stimulants surtout en soirée (ex. : café, chocolat, boissons gazeuses, boissons énergisantes)
- Éviter l'ingestion d'alcool avant le coucher

ACTIVITÉS ET LOISIRS

- Pratiquer des activités physiques et des exercices qui plaisent selon ses capacités afin d'augmenter le niveau d'énergie
- Pratiquer des activités calmes ou reposantes (ex. : jeux, musique, lecture, jardinage, socialiser avec des amis)
- Adapter le rythme, commencer lentement une activité et augmenter graduellement l'intensité

Références : Idée originale CISSS de la Montérégie-Est et adaptée pour le CISSS de la Montérégie-Ouest
Société canadienne du cancer, Cancer care Ontario, COSTaRS, Oncology Nursing (2001), Oxford Textbook of Palliative Nursing (2015)

- En présence de somnolence, éviter les activités à risque d'accident ou de blessure (ex. : conduire la voiture, manipuler des ustensiles ou outils coupants ou tranchants)
- Utiliser des stratégies d'économie d'énergie :
  - Garder de l'énergie pour les choses qui tiennent à cœur à l'usager
  - Établir des priorités et prioriser les activités selon le niveau d'énergie
  - Diminuer ou éliminer les activités moins importantes afin de garder de l'énergie pour les activités plus importantes ou qui plaisent davantage
  - Diviser les tâches en étapes et se reposer entre chacune d'elles
  - Répartir les tâches sur une longue période (espacer les activités)
  - Réorganiser la maison afin de pouvoir accomplir la plupart des activités sur un même étage
  - Faire une activité à la fois
  - Déléguer des tâches au besoin (demander de l'aide aux proches)
  - Faire appel à des ressources communautaires
  - Aide pour les soins d'hygiène
  - Organiser l'espace de travail pour éviter la perte d'énergie
  - S'assoir pour accomplir certaines activités (ex. : cuisiner)
  - Laisser tremper la vaisselle avant de la laver et la laisser sécher à l'air libre
  - Manger des repas préparés et stérilisés (ex. : repas congelés) ou préparés par des proches
  - Cuisiner quand l'énergie est plus grande et congeler des portions individuelles
  - Faire livrer l'épicerie
  - Évaluer régulièrement le niveau de fatigue durant une activité afin de ne pas dépasser la limite
  - Utiliser une marchette ou un fauteuil roulant pour conserver l'énergie
  - Travailler à temps partiel, ajuster l'horaire de travail ou diminuer les responsabilités professionnelles
  - Rester en contact avec les amis, par téléphone ou courriel (si pas d'énergie pour les rencontrer en personne)
  - Limiter le nombre de visiteurs
- Compléter un petit journal pour indiquer le cycle d'énergie (hausse et baisse) afin de pouvoir éventuellement mieux planifier les activités
- S'exposer à la lumière du jour 30 minutes par jour dès le réveil

SOMMEIL ET REPOS

- Minimiser les symptômes qui interfèrent avec le sommeil (douleur, nausées, vomissements, dyspnée ou anxiété)
- Faire des activités relaxantes 2 h avant le coucher
- Mettre en place un climat favorable au repos (température de la chambre, lumière/noirceur, diminution du bruit)
- Utiliser des stratégies qui diminuent la fatigue (ex. : légers exercices, relaxation, lecture)
- Dormir suffisamment et prévoir des périodes de repos
- Faire de courtes siestes (10-15 minutes) lorsque fatigué (éviter les longues siestes ou les siestes en fin d'après-midi)
- Réserver la plus longue période de sommeil pour la nuit
- Aller au lit uniquement pour dormir ou pour les activités sexuelles (éviter de lire ou de regarder la télévision au lit)
- Se lever et se coucher à une heure régulière (routine du sommeil)
- Porter des bouchons pour les oreilles la nuit (si incommodé par le bruit)
- Prendre un bain chaud avant le coucher
- Favoriser la détente 1 heure avant le coucher
- Adopter une routine pour le coucher

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT

- Créer un lien de confiance, faire preuve d'empathie, écoute active, compréhension, favoriser l'expression des émotions
- Autonomiser l'usager et ses proches au regard de la gestion du symptôme (informer, renseigner, éduquer)
- Encourager et valoriser l'usager et ses proches au regard de l'adoption de comportements et stratégies d'adaptation
- Obtenir l'aide ou le soutien des proches
- Parler à une personne de confiance
- Participer à un groupe de soutien dans la communauté
- Prendre soin de la santé spirituelle
- Tenir un journal personnel

Références : Idée originale CISSS de la Montérégie-Est et adaptée pour le CISSS de la Montérégie-Ouest
Société canadienne du cancer, Cancer care Ontario, COSTaRS, Oncology Nursing (2001), Oxford Textbook of Palliative Nursing (2015)

TRAITEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Dans certains contextes particuliers, l'usager peut ressentir le besoin de faire appel à des traitements complémentaires afin de parvenir à un soulagement optimal et ce, en complémentarité avec les autres approches pharmacologiques et non pharmacologiques proposées par l'équipe de soins ou encore celles proposées dans le présent guide. Bien que l'équipe de soins ne peut garantir l'efficacité de ces traitements et ne peut promouvoir leurs utilisations, l'usager demeure libre de choisir de recourir à ces traitements si ceux-ci lui procurent le soulagement escompté. Toutefois, il est recommandé à l'usager d'aviser l'équipe de soins avant de recourir à des traitements complémentaires. Parmi la vaste gamme de traitements disponibles, en voici quelques-uns :

- Utiliser diverses techniques pour relaxer (ex. : visualisation, respiration profonde, méditation, yoga, massothérapie, musicothérapie, réflexologie, lecture, musique)
- Écouter le corps et apprendre à mettre des limites (savoir dire non)
- Gérer les émotions et le stress (ex. : technique de relaxation, massothérapie, visualisation)

APPROCHES PHARMACOLOGIQUES

- Prendre la médication (ex. : pour dormir, pour la douleur) (selon ordonnance)
- S'assurer que le médecin ou le pharmacien soit informé avant toute prise de produits de santé naturels ou encore de médicaments en vente libre pour soulager la fatigue

PARTICULARITÉS EN SOINS PALLIATIFS ET DE FIN DE VIE

- La fatigue fait partie intégrante du processus de fin de vie. Normaliser ce symptôme auprès de l'usager et ses proches
- Le cycle de sommeil-éveil (inversion du jour et de la nuit) peut être altéré en fin de vie. Normaliser ce symptôme auprès de l'usager et ses proches.

RESSOURCES

- Dans une perspective d'approche interdisciplinaire, au besoin, consulter le médecin, le pharmacien ou encore les autres membres de l'équipe interdisciplinaire en conformité avec la trajectoire de références en vigueur
- Référer à des ressources communautaires ou organismes externes pertinents (ex. : Société canadienne du cancer)

ALARMES

- Fatigue / insomnie/ somnolence qui interfère significativement avec les activités de la vie quotidienne, les activités de la vie domestique, les activités professionnelles et les loisirs
- Fatigue / insomnie / somnolence qui s'aggrave ou qui ne s'améliore pas malgré les interventions posées (pharmacologiques et non pharmacologiques)
- Étourdissement
- Fatigue intense et soudaine
- Signes et symptômes d'anémie (ex. : pâleur, faiblesse, céphalées, dyspnée, tachycardie, anorexie, vomissements, diarrhée)
- Signes et symptômes d'hémorragie (ex. : écoulement de sang interne ou externe)
- Signes et symptômes d'hypothyroïdie (ex. : fatigue, faiblesse, intolérance au froid, sécheresse de la peau, voix rauque, constipation, lenteur des mouvements, myalgie, crampes au repos

Références : Idée originale CISSS de la Montérégie-Est et adaptée pour le CISSS de la Montérégie-Ouest Société canadienne du cancer, Cancer care Ontario, COSTaRS, Oncology Nursing (2001), Oxford Textbook of Palliative Nursing (2015)			
Direction émettrice :	Direction des soins infirmiers et de l'enseignement universitaire	Entrée en vigueur :	2022-03-31
AMC-DSIEU-6112 (2022-03)		Révision :	