

Problème de sommeil ?

• Soignants



Que puis-je proposer ?



Tisanes : camomille, verveine, tilleul.

Contre-indications : Nycturie

Commande : Cafétéria – cuisine



Masque du sommeil
Couvre yeux LINEA UU

Commande: Auprès de la Pharmacie de Nant



Bouchons d'oreille

Commande: Auprès de la Pharmacie de Nant:
Bouchons mousse: «boule anti-bruit Ohropax»



Huiles essentielles :

- Lavande vraie
- Petit-grain bigarade

Commande : Pharmacie de Nant :

HE lavande (n°22097) ;

HE petit-grain (n°21419)



Séance de NADA (si formation): 30 à 45 min, 2 X /sem.

Demandez à suivre la formation auprès de votre supérieur! Commande aiguille: Pharmacie de Nant :
Ref: «aiguille acupuncture».

A quoi être attentif ?

- Stimuler le patient la journée
- Encourager le dialogue



Quand appeler le médecin ?

- En cas d'échec des méthodes non-médicamenteuses
- En cas de doutes



Comment utiliser l'huile essentielle de lavande et petit grain (HE) ?

- Prendre un mouchoir
- Déposer 2-3 gouttes HE sur le mouchoir
- Déposer le mouchoir sur l'oreiller du patient



Contre-indications :

- Pédiatrie
- Allergie (à lavande et orange).

! Grossesse: D'autres huiles peuvent être déconseillées.
Renseignement PHEL : 058 773 42 14