

Gestion des insomnies

Bien gérer sa récupération pour préserver son efficacité, sa sécurité, et sa santé

Pourquoi accompagner un collaborateur souffrant d'insomnie?

Anxiété, Dépression Obésité, Diabète, Infarctus Cancer Immunité

Moins bonne Santé

Moins de Sécurité

Accident route,
Accident travail

Collective

Absence / désorganisation Rétention Attractivité Moins de Performance

Individuelle

Lucidité, Concentration, Créativité Humeur La vigilance après 17h d'éveil équivaut à celle après 2 verres de vin

L'absentéisme et la désorganisation liés à la fatigue coûtent entre 25€ et 100€ par salarié

Moins dormir c'est perturber tous les organes qui fonctionnent sur un cycle veille - sommeil

Comment InSleepLab intervient?

Dépister

Apnée, insomnie chronique, hypersomnolence, comorbidité psychiatrique

Détecter

Accès aux tests diagnostiques

Polysomnographie, tests de vigilance

Connaître

Le sommeil, son fonctionnement Causes de l'insomnie

Se connaître

Son chronotype Ses rythmes Son organisation

Agir

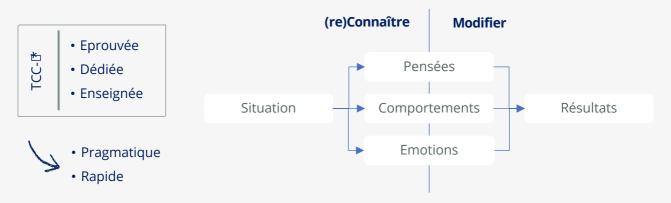
Réguler les perturbateurs

Ses croyances sur le sommeil
Son environnement
Son alimentation
Stimulants et technologies
Stress

Gérer son insomnie

Horaires et rituel Gestion du réveil Respiration Activité physique Récupération la journée

Une approche comportementale



^{*}Thérapies (modification) Cognitives (pensées) et Comportementales (inadaptés) de l'Insomnie

www.insleeplab.fr contact@insleeplab.fi



Gestion des insomnies

Bien gérer sa récupération pour préserver son efficacité, sa sécurité, et sa santé

Originalité

Approche médicale

Bilan par un somnologue

Unités Sommeil Partenaires pour examens approfondis

Praticiens

Formateurs expérimentés

Formés en Somnopedagogie™ et somnothérapie holistique™

Démonstrateur en développement





Application Compagnon

Téléconsultation

Evaluation de sa fatigue au travers d'une conversation

Contenus pédagogiques immersifs

3 mois

Communiquer 24/7

Fondée sur les preuves (Data)

Evaluation pré-post qualité du sommeil

Evaluation pré-post fatigue au travail

* Hébergement sécurisé données de santé

Déroulement

TO + 1 mois

Sensibiliser

Evaluer Diagnostiquer

Contractualiser

Tous les 6 mois

Détecter



- Individuel -

Score de risque sur la base d'une conversation avec un agent

conversationnel

- Collectif -

Partage d'expérience

d'un patient devenu somnothérapeute



- Individuel -

Consultation médicale

Bilan médical des troubles du sommeil



- Individuel -

Session coach #1

Etat des lieux Objectifs



Se former

- Individuel -

Session coach #2 #3 #4

Retour d'expérience des techniques



- Individuel-

Suivi score de risque

Suivi des techniques et des résultats

Equipe



inSleepLab

Romain Finas Directeur Général

in Fabrice Viguier Dir. Du développement



Supervision médicale

in Dr Hervé Solatges somnologue

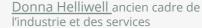


Unités sommeil partenaires

: Boulogne

Clinique : Rouen





Ag Praticiens Somnopédagogie®

+ ceux formés par InSleepLab





Centre ISM