

# Bilan sommeil et accompagnement au changement - CHANGER

Solution de prévention des risques liés au sommeil en entreprise.  
En partenariat avec InSleepLab

## OBJECTIFS

Délivrer les premières clés de compréhension et de solution pour traiter ses problèmes de sommeil.  
Détecter les pathologies troublant le sommeil.  
Orienter le patient dans un parcours de soin adapté.  
Mettre en place les changements de comportement.

## PROGRAMME

- 1 heure de bilan personnalisé avec un professionnel du sommeil en téléconsultation.
- Questionnaires validés médicalement en France et à l'international pour initier la discussion.
- Un bilan personnalisé.
- 2 Parcours thématique.
- Une télé consultation de suivi à 2 mois.



### 12 dimensions et pathologies du sommeil abordés :

- Quantité • Qualité / Somnolence • Insomnie
- Hygiène du sommeil • Stress • Anxiété
- Dépression • Apnée du sommeil • Syndrome des jambes sans repos
- Narcolepsie • Cataplexie • Parasomnies

**Tout public**

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 2h00 / participant

**Validité de certification :** Non validant

**En ligne**

**Recyclage :** Non

Coût  
350 € HT l'unité

3 000 € HT pack de 10