

Consignes :

↓ : Heure de coucher

↑ : Heure de lever

////// : Durée de votre nuit

|| : Eveil pendant la nuit

S : somnolence dans la journée

● : Sieste

AGENDA DU SOMMEIL

J	Date	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	Qualité sommeil (0 à 10)	Qualité éveil (0 à 10)	Observations particulières : Nbr de réveils nocturnes	
Lu																														
Ma																														
Me																														
Je																														
Ve																														
Sa																														
Di																														
Lu																														
Ma																														
Me																														
Je																														
Ve																														
Sa																														
Di																														

Patient :

Nom : _____ Prénom : _____

Instructions :

Vous devez remplir régulièrement votre agenda : le matin et le soir

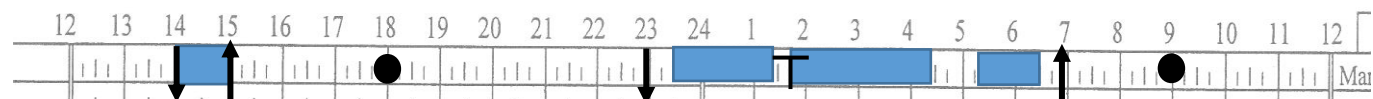
Le matin

1. Notez d'abord le déroulement de votre nuit dans les cases horaires :
 - L'heure exacte de **vosre coucher** (extinction de la lumière) par ↓
 - L'heure exacte de **vosre lever** (sortie du lit) par ↑Nb. Vous procéderez de la même manière en cas de sieste.
2. Hachurez /////////////// ensuite les périodes de la nuit où vous pensez avoir **dormi**.
 - Laissez en blanc les éventuelles **périodes sans sommeil**.

NB : **ne regarder pas vosre réveil durant la nuit**, les horaires n'ont pas besoin d'être exacts, c'est votre ressenti que nous évaluons

3. La lettre **T** signalera un éventuel tour aux **toilettes** durant la nuit
4. Précisez la qualité de votre nuit, votre forme au réveil, en remplissant les colonnes de droite. (□ = très mauvais et □ = très bon)

Exemple :



Le soir

Il est très important d'observer aussi le « versant diurne » de votre rythme veille/sommeil.

1. Si vous faites une sieste durant la journée, utilisez la même légende que pour la nuit
2. Avez-vous des "**coups de barre**" ? Utilisez un petit point ●
3. Vous apprécierez votre forme globale dans la journée en remplissant la colonne de droite.

Utilisez l'espace « Traitement/Observations »

- Indiquez la prise de **médicaments pour dormir**, ainsi que leur **posologie**.
- Indiquez le **nombre de réveils nocturnes**
- Vous pouvez utiliser l'espace « observations » pour **préciser certaines circonstances** : « changement d'horaires », « vacances », « enfant malade », « voyage », « orage », etc...