The Sleep Initiative

AGENDA DU SOMMEIL

À faire 14 jours de suite, weekend inclus

A remplir le matin, sans regarder l'heure la nuit.
La dynamique sur 2 semaines est plus importante que la précision

Besoin d'aide ?

Année :

Nom : Prénom : Âge :

DATE		HEURES																										APPRÉCIATION TB/Bien/Moyen/Mauvais/TM			
Jour de la semaine	Nuit du ...	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	QUALITÉ DU SOMMEIL	QUALITÉ DU RÉVEIL	FORME DE LA JOURNÉE	REMARQUES : Stress, nouveau traitement, bruits extérieurs, alcool, sport etc.

Comment remplir l'agenda

- Coucher
- Sommeil ou sieste
- S — Somnolence
- Sortie du lit
- 1/2 sommeil
- T — Traitement insomnie

Exemple

Le mercredi 19 juin, le sujet se couche à 22h avec un somnifère, mais ne s'endort qu'à 23h. Il se réveille à 2h suite à une impression de demi sommeil, fait un aller-retour aux toilettes et reste éveillé jusqu'à 3h30, puis se rendort jusqu'à 6h30. Après le réveil définitif, il reste néanmoins dans son lit et ne se lève qu'à 07h15. En journée, il est somnolent entre 14h et 15h.

https://www.thesleepinitiative.org/agenda