

AGENDA SOMMEIL - ÉVEIL

Nom et prénom du patient : _____ Nom du médecin : _____ Dates : période du _____ / _____ / _____ au _____ / _____ / _____

Jours	Hypnotique (cocher)	19h	21h	23h	1h	3h	5h	7h	9h	11h	13h	15h	17h	19h	Qualité du sommeil	Qualité de l'éveil	Remarques
Lun																	
Mar																	
Mer																	
Jeu																	
Ven																	
Sam																	
Dim																	
Lun																	
Mar																	
Mer																	
Jeu																	
Ven																	
Sam																	
Dim																	

Mode d'utilisation

- ↓ Heure d'extinction de la lumière
- //// Périodes de sommeil (griser)
- ☐ Périodes d'éveil nocturne (laisser en blanc)
- ↑ Heure du lever

- 0 Fatigue
 - ★ Envie de dormir
 - Sieste involontaire
 - Sieste volontaire
- Qualité du sommeil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple :
- Qualité de l'éveil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple :
- (état dans la journée : en forme ou non)
- Traitement : en cas de prise d'hypnotique, cocher la case :

Consignes au patient :

- Remplir l'agenda :
 - chaque matin, en fonction des souvenirs de la nuit (inutile de regarder sa montre pendant la nuit, ce qui perturberait davantage le sommeil ; l'agenda n'est pas un outil de précision) ;
 - chaque soir, pour relater l'état du patient pendant la journée.
- Tenir l'agenda sur l'ensemble de la période d'observation, de façon à obtenir un aperçu des variations de sommeil au fil du temps.

