AGENDA VEILLE-SOMMEIL-FATIGUE-SOMNOLENCE (ProSmg2014) Prénom : NOM : date : (N° :)

NB. Pour bien comprendre la différence entre la fatigue et la somnolence lire l'article http://www.sommeil-mg.net/spip/Fatigue-ou-Somnolence

Traitement et/ou consignes :

***P**renez simplement une minute matin et soir pour noter vos observations jours après jours*

Ex:	**Note jour**																											Commentaires:	**Note réveil S / F**
		20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h			
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													

- Consignez d'abord avec une **flèche** vers le bas (↓) à l'heure du coucher, et une autre vers le haut (↑) au lever -sans oublier les levers nocturnes et dans la journée (en cas de sieste)-.
- **Remplissez** ensuite les cases selon le cas : hachurez les périodes de sommeil (▓) , laissez blanc l'éveil (| |), mettez des pointillés (▒) sur les *périodes de demi-sommeil*.
- Signalez par des **barres verticales** la fermeture des yeux (ou des lumières), le début estimé du sommeil, et le (les) moment(s) où vous vous êtes réveillé(e).
- Il est important de noter, par un « **pied** » horizontal en bas de la barre (⊥), **quand** votre réveil est *provoqué* par quelque chose (réveil-matin, bruit, douleur...).
- Si cela se produit, signalez la présence des *rêves* par un **cercle (**○), le passage aux *WC* par un **point (●**), la prise de somnifère ou de tranquillisant par une **étoile (★).**
- Dans la journée, signalez les périodes de somnolence (bâillement, envie de dormir) par des **points d'exclamation** (!!!)
- Signalez les moments de fatigue par des **triangles (**Δ), et les éventuels malaises (précisez dans les commentaires) par des **triangles noirs** (▲).
- Vous pouvez utiliser d'autres codes : R= prise d'aliment, S= sport, T= travail, Tv= télévision, L= lecture, ♥ = calin, etc...

- Tous les matins, affectez une « note réveil Somnolence » selon votre *difficulté* à vous **réveiller** (=somnolence de 0 à 10/10),
et/ou une «note réveil Fatigue » selon votre *difficulté* à vous **lever** (de facile = 0 à très difficile =10/10).

- Tous les soirs affectez une « note jour » à la *qualité* de votre journée (de très mauvaise : 0/10, à très bonne : 10/10).

Contact@sommeil-mg.net *Dr G. Pérémarty, 0609633280* *Site web «* Sommeil et médecine générale *»*