

AGENDA VEILLE-SOMMEIL-FATIGUE-SOMNOLENCE (ProSmg)

Prénom :

NOM :

date :

N°

Prenez simplement une minute matin et soir pour noter vos observations jours après jours.

Traitement et/ou consignes :

Ex:	Note jour																								Commentaires:	Note Nuit		
		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		
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												

- Consignez d'abord l'heure de vos changements de position avec une flèche vers le bas (↓) = *coucher* et vers le haut (↑) = *lever*, de même dans la journée en cas de *sieste*.
 - Remplissez les cases selon l'état de vigilance : **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 du sommeil* (approximatif), 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 (⊥), un *réveil provoqué* (par par exemple réveille-matin, bruit, douleur...).
 - Signalez la présence d'éventuels *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 périodes de **FATIGUE** par des **triangles** (Δ), et les éventuels *malaises* (précisez dans les commentaires) par des **triangles noirs** (▲).
- NB. Pour bien saisir la **différence** entre la *fatigue* et la *somnolence* : lire l'article <http://www.sommeil-mg.net/spip/Fatigue-ou-Somnolence>
- Vous pouvez utiliser d'autres codes : **R** = prise d'*aliment*, **S** = *sport*, **T** = *travail*, **TV** = *télévision*, **L** = *lecture*, **♥** = *câlin*, etc...
 - Tous les matins, affectez une **note nuit**, selon le cas : à votre *difficulté à vous réveiller* (somnolence, de 0 à 10/10), **ou** bien *difficulté à vous lever* (douleur, de 0 à 10/10).
 - Tous les soirs, affectez une **note jour** à la *qualité de votre journée* (si *très mauvaise* : 0/10, si *très bonne* : 10/10).