

ENQUETE SOMMEIL

SEMAINE DE \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_

---

06 63 09 27 85

	Date	Médicament	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	Minuit	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	Midi	13h	14h	15h	16h	Qualité					
			Sommeil la nuit	Forme le jour	Commentaire																											
J1																																
J2																																
J3																																
J4																																
J5																																
J6																																
J7																																
Exemple		1 moitié			↓												↑													M	M	TOUX

M.S. a pris ½ ZOLPIDEM, il s'est couché à 19h30, s'est endormi à 21 h après avoir regardé la télé, a dormi jusqu'à 7h, avec sommeil entrecoupé d'un réveil entre minuit et 1h. – M.S. s'est recouché pour la sieste à 13h30 et a dormi de 15h à 16h puis s'est levé. Son sommeil et sa forme étaient mauvais.

### CONSGNES

<b>Médicament pour dormir</b>	<b>Temps passé au lit ou à dormir (sieste / nuit)</b>	<b>Qualité de la nuit et forme dans la journée</b>
<p>Nom des médicaments ..... ..... .....</p> <p>Précisez ce que vous avez pris chaque soir pour dormir dans la colonne "médicaments"</p>	<p>Indiquez par</p> <p>↓ l'heure du coucher      ↑ l'heure du lever</p> <p>■ Indiquez le temps de sommeil en grisant les cases</p>	<p>Précisez la qualité de la nuit et la forme dans la journée par</p> <p>B : Bien // TB : Très Bien M : Mauvis // TM : Très Mauvais</p>