1. Agenda du sommeil

Votre médecin vous a prescrit un enregistrement agenda du sommeil.

Qu'est-ce qu'un agenda du sommeil?

L'agenda du sommeil est un relevé des horaires de sommeil, d'éveil et de somnolence au cours de la journée.

Quelles informations apporte-t-il ?

Il offre une vue synthétique du rythme quotidien d'activité et de repos ainsi que des évènements nocturnes et diurnes en lien avec le sommeil.

Il est un excellent outil pour le thérapeute.

Son analyse aide à déterminer les moyens de rétablir naturellement l'équilibre des balanciers de sommeil ainsi qu'à mesurer la progression des résultats.

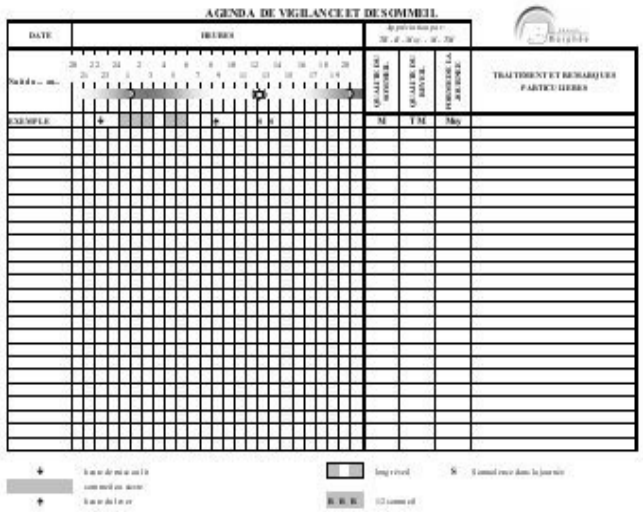
2. Consignes pour remplir l'agenda

Afin de mieux vous aider à comprendre votre problème de sommeil, nous devons connaître certains détails sur vos habitudes.

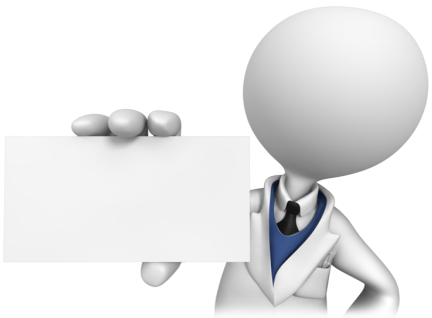
L'agenda se remplit sur 2 à 3 semaines et à deux moments de la journée:

- le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit,
- Le soir pour reporter ce qui s'est passé la journée.

Il vous est bien sûr difficile voire impossible, de savoir combien de temps s'écoule avant de vous endormir ou quel est le nombre de minutes pendant lesquelles vous êtes resté éveillé(e) la nuit. C'est la raison pour laquelle nous vous demandons une estimation aussi réaliste que possible.



3. Après 2 à 3 semaines

Une fois l'agenda rempli, nous vous demandons de nous le rapporter au cabinet du médecin ou à la clinique du sommeil afin que vos données soient analysées.
En cas d'absence, vous pouvez le déposer directement dans la boîte aux lettres.

Le médecin vous recontactera ensuite pour convenir d'un rendez-vous.