Journal du sommeil

Un journal du sommeil permet d'enregistrer pendant plusieurs semaines, les heures d'éveil et de sommeil chez une personne, et les éléments pouvant affecter son sommeil. Ce journal s'avère un outil très utile pour les professionnels de la santé pour poser un diagnostique de trouble du sommeil. De plus, l'information recueillie peut aider la personne à identifier les facteurs favorisant un sommeil de qualité.

1. Inscrire la date, le jour de la semaine et le type de journée (ex.: travail, école, journée de congé, vacances, etc.).
2. Inscrire la lettre "C" pour la consommation de caféine (café, cola, thé), la lettre "M" pour la prise de médicaments et la lettre "A" pour la consommation d'alcool.
3. Mettre un "X" au moment où vous vous coucher. Colorer la boîte à l'heure que vous penser que vous vous êtes endormi.
4. Colorer toutes les boîtes pour les heures pendant lesquelles vous pensez que vous avez dormi (autant le jour que la nuit).
5. Ne colorer pas les boites pour les heures pendant lesquelles vous étiez éveillé (autant le jour que la nuit).

Date	Jour	Type	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
01/01	Lundi	Travail										C									M		C	A	X	
Semaine 1																										
Semaine 2																										