AGENDA VEILLE-SOMMEIL (Fatigue ou somnolence?) Prénom : …..... NOM:..... N°

Traitement et consignes :

	Note du jour																									Commentaires	Note de la Nuit
Ex																											
	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																											
16																											
	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**		

Position couché(e)/debout, avec des flèches basse ou haute ; Hachurer selon stade : **Sommeil/Éveil/Demi-sommeil;**
Une barre verticale pour le(s) **endormissement**(s) ou le(s) **réveil**(s) spontanés ; Rajouter un «pied» si **provoqué** par un évènement extérieur.
La nuit : signaler les **parasomnies** (rêve, somnambulisme, terreur...) par un cercle ; le passage aux **WC** par un point, la prise de **somnifère** par une étoile.
Le jour : signaler la **Somnolence** (bâillement) par des points d'exclamation, la **Fatigue** par des triangles et les malaise (spécifier: douleur, angoisse...) par des triangles noirs.
(Et quelques codes parfois utiles : A= prise d'aliment; S = sport, y compris marche à pied; T = travail; S = stress).

ProSmg. (Association pour la Promotion du Sommeil en médecine générale). *Courriel : Prosmg@sommeil-mg.info*