

Mieux connaître son sommeil

Questionnaire 1

Vous avez la sensation de mal dormir. Pouvez-vous préciser votre problème ?

1. En moyenne, combien d'heures dormez-vous habituellement ?

.....

2. Quelle est la durée moyenne, en minutes, que vous mettez à tomber endormi (à partir du moment où vous vous mettez au lit pour dormir) ?

.....

3. Vous réveillez-vous la nuit ? Si oui, combien de fois ? Quelle est la durée de chaque réveil ?

.....

4. Vous sentez-vous reposé en vous réveillant ?

.....

5. Si vous vous sentez fatigué au lever, cette sensation est-elle passagère ?

.....

6. Retrouvez-vous en journée cette fatigue ou d'autres signes comme somnolence, irritabilité, troubles de concentration, diminution des performances, malaise ?

.....

7. Depuis combien de temps dure votre insomnie ?

.....

8. Avez-vous une idée de la cause de votre mauvais sommeil ?

.....

.....

9. Avez-vous des problèmes pendant la nuit comme : un besoin irrésistible de bouger les jambes, des douleurs chroniques, une toux gênante, un brûlant, des démangeaisons, des difficultés pour respirer, le nez bouché, des transpirations, des bouffées de chaleur, des palpitations cardiaques, etc.

.....

10. Avez-vous déjà essayé de trouver une solution ? Si oui, qu'avez-vous fait ?

.....

11. Qu'est-ce que vous attendez de votre médecin ?

.....

.....