



Agenda du sommeil – Analyse

HORAIRE DE SOMMEIL ET TEMPS PASSÉ AU LIT	<ul style="list-style-type: none">→ Est-ce que l'horaire de sommeil (heure de coucher, heure de lever) est stable ou variable ?→ Est-ce que l'horaire de sommeil est adapté à la réalité du client ?→ Est-ce que le client passe beaucoup de temps au lit avant de tenter de s'endormir (temps écoulé entre l'heure de coucher et l'heure pour tenter de s'endormir) ou encore après s'être éveillé pour la dernière fois ?
TEMPS ÉVEILLÉ LA NUIT	<ul style="list-style-type: none">→ Est-ce que le client a de la difficulté à s'endormir (temps d'endormissement > 30 minutes plusieurs fois par semaine) ?→ Est-ce que le client a de la difficulté à rester endormi (temps total des éveils > 30 minutes plusieurs fois par semaine) ?→ Est-ce que le client se réveille trop tôt le matin (heure du dernier réveil > 30 minutes avant l'heure de lever désirée, avec une durée de sommeil insuffisante plusieurs fois par semaine) ?→ Est-ce qu'il y a beaucoup de variabilité entre les nuits en ce qui a trait au temps éveillé ?
TEMPS TOTAL DE SOMMEIL Temps passé au lit moins temps total d'éveil	<ul style="list-style-type: none">→ Est-ce que le temps de sommeil par nuit semble suffisant par rapport aux besoins du client ?→ Est-ce qu'il y a beaucoup de variabilité entre les nuits en ce qui a trait au temps de sommeil ?
EFFICACITÉ DU SOMMEIL Pourcentage du temps passé au lit qui est dormi	<ul style="list-style-type: none">→ De façon générale, est-ce que le client passe beaucoup de temps au lit par rapport au temps dormi (suggère une faible efficacité du sommeil) ?
SIESTES	<ul style="list-style-type: none">→ Quelle est la fréquence des siestes ?→ Quelle est la durée moyenne des siestes ?→ À quel moment de la journée le client fait-il des siestes ?→ Semble-t-il y avoir une relation entre les siestes et le sommeil (quantité et qualité) de la nuit précédente ou de la nuit suivante ?
QUALITÉ DU SOMMEIL	<ul style="list-style-type: none">→ Est-ce qu'il y a beaucoup de variabilité dans l'évaluation de la qualité du sommeil ?→ Semble-t-il y avoir une relation entre l'évaluation de la qualité du sommeil par le client et les autres paramètres de la nuit (temps d'éveil, temps de sommeil, temps passé au lit) ?
UTILISATION DE SUBSTANCES	<ul style="list-style-type: none">→ Le client utilise-t-il systématiquement des médicaments, de l'alcool ou de la drogue pour s'aider à s'endormir ?→ Croit-il qu'il ne peut s'endormir sans l'aide de ces substances ?