

EVALUATION DE LA QUALITE DU SOMMEIL LORS D'UN ENREGISTREMENT

Vous avez eu au cours de la nuit passée un enregistrement de la respiration au cours du sommeil. Remplissez s'il vous plaît ce questionnaire qui nous permettra de comparer la qualité de votre sommeil au cours de la nuit d'enregistrement à celle de votre sommeil habituel.

NOM :

PRENOM :

Date du questionnaire : [] [] [] [] [] [] [] []

1) A quelle heure vous êtes-vous couché(e) ?h.....min

2) A quelle heure avez-vous éteint la lumière ?h.....min

3) Après extinction de la lumière, combien de temps avez-vous mis pour vous endormir ?

- Moins d'¼ d'heure
- Entre ¼ d'heure et ½ heure
- Entre ½ heure et 1 heure
- Plus d'1 heure, précisez : heures

3°) Par rapport à vos nuits habituelles, le temps mis pour vous endormir a été :

- Beaucoup plus long
- Plus long
- Comparable
- Plus court

4°) Vous êtes-vous réveillé au cours de la nuit ? Oui Non

Si oui, par rapport à vos nuits habituelles, vos réveils au cours de cette nuit ont été :

- Beaucoup plus nombreux
- Plus nombreux
- Aussi nombreux
- Moins nombreux

La durée de ces réveils a été :

- Beaucoup plus longue
- Plus longue
- Comparable
- Moins longue

Essayez de vous souvenir des éveils qui vous ont gêné(e)

Réveil n°1 : A quelle heure ?..... combien de temps(min)

Réveil n°2 : A quelle heure ?..... combien de temps(min)

Réveil n°3 : A quelle heure ?..... combien de temps(min)

Réveil n°4 : A quelle heure ?..... combien de temps(min)

5°) Par rapport à vos nuits habituelles (chez vous), votre réveil final à été :

- Beaucoup plus tôt
- Plus tôt
- A la même heure
- Plus tard

6°) Globalement, la qualité de votre sommeil cette nuit a été :

- Très mauvaise
- Mauvaise
- Moyenne
- Bonne
- Très bonne

7°) Par rapport à vos nuits habituelles, la qualité de votre sommeil cette nuit à été :

- Beaucoup plus mauvaise
- Plus mauvaise
- Comparable
- Meilleure

8°) A quelle heure vous êtes-vous réveillé?h.....min

9°) Combien de temps pensez-vous avoir dormi ?h.....min