

Diario del sonno Sig./Sig.ra: Settimana da fino a

PROTOCOLLO DELLA SERA (prima di spegnere la luce)

Esempio	LU	MA	ME	GIO	VE	SA	DO
1. Com'è il suo umore ora? (1: molto buono ... 6: molto cattivo)	3						
2. Quanto è stato facile/difficile per lei oggi svolgere delle attività (lavoro, tempo libero, famiglia)? (1: molto facile ... 6: molto difficile)	3						
3. Ha dormito durante il giorno oggi? Se sì, indicare quando e per quanto tempo in totale:	14.00 30 min						
4. Ha consumato alcol nelle ultime 4 ore? Se sì, cosa e quanto?	3 bicchieri di vino						
5. Quanto si sente riposato/stanco ora?: (1: molto riposato ... 6: molto stanco)	3						
6. A che ora è andato a letto?	22:30						

PROTOCOLLO DELLA MATTINA (dopo essersi alzato)

Esempio	MA	ME	GIO	VE	SA	DO	LU
7. Quanto si sente riposato/stanco ora?: (1: molto riposato ... 6: molto stanco)	3						
8. Com'è il suo umore ora? (1: molto buono ... 6: molto cattivo)	3						
9. Quando ha spento la luce ieri?	23:00						
10. Quanto tempo ci è voluto dopo aver spento la luce per addormentarsi? (min.)	40						
11. Si è svegliato di notte? Quanto spesso? Quanto tempo in totale? (min.)	2x 30						
12. Quando si è svegliato definitivamente?	6:30						
13. Quanto tempo ha dormito in totale? (indicare ore:minuti)	6:40						
14. Quando si è alzato definitivamente?	7:00						
15. Ha preso qualche farmaco per dormire ieri sera? (preparazione, dose, tempo)	½ Zolpidem 22:30						

Istruzioni per la compilazione dei protocolli del sonno

Leggere attentamente prima di iniziare la compilazione

I protocolli del sonno sono una fonte importante di informazioni per il suo medico/psicologo curante al fine di diagnosticare e trattare al meglio il suo disturbo del sonno. Le chiediamo quindi di compilare regolarmente i protocolli con cura ed attenzione. Bastano pochi minuti la sera e la mattina seguente.

I protocolli sono strutturati in modo tale da avere una panoramica di un'intera settimana. Inizi stasera rispondendo alla prima colonna del protocollo della sera (domande 1-6) per il giorno della settimana di riferimento. La mattina successiva, inizi con il protocollo del mattino nella stessa colonna (protocollo del mattino) e risponda alle domande 7-15. Lavori sul protocollo della sera immediatamente prima di spegnere la luce e sul protocollo del mattino immediatamente dopo essersi alzato.

Ad eccezione dell'ora in cui va a letto (domanda 6) e dell'ora in cui si alza al mattino (domanda 14), per le quali è necessario l'orologio, siamo interessati alla sua stima soggettiva dei periodi di tempo. Così dovrà solo stimare il tempo a lei necessario per addormentarsi, così come i tempi di veglia notturna e il tempo totale di sonno. Così non ha bisogno di un orologio di notte per lavorare sulla registrazione del sonno! Non si preoccupi se la sua valutazione è assolutamente corretta. Soprattutto di notte, l'esperienza dimostra che è molto difficile giudicare se si è svegliati da una o due ore. Ciò che è importante è solo la sua impressione soggettiva e non la durata esatta!

In diverse domande (domande 1,2,5,7 e 8) le viene chiesto di valutare, per esempio, la sua stanchezza. Usi il sistema di classificazione della scuola (ad esempio, molto sveglio/riposato = 1; molto stanco = 6). Se alcune domande non la riguardano in un giorno, semplicemente non ne prenda nota e passi alla domanda successiva.

La domanda 15 le chiede di specificare i farmaci che assume la sera. Presi prima o durante la notte per dormire. Se sta prendendo la stessa medicina regolarmente, dovrà indicare la medicina solo il primo giorno. Negli altri giorni, inserisca solo la dose e l'ora.

La ringraziamo per la sua coscienziosa collaborazione!

Altri eventi/incidenti importanti di questa settimana possono essere annotati qui:
