poli sonno grafia

Prof. Dott. Francesco Peverini

SPECIALISTA IN MEDICINA INTERNA

DISTURBI RESPIRATORI NEL SONNO – POLISONNOGRAFIA

Tel. 347.5930259

www.polisonnografia.it

ISTRUZIONI

1. Scrivere la data, il giorno della settimana ed il tipo di giornata: scuola, lavoro, vacanza, malattia ecc.
2. Contrassegnare con la lettera **C** l'assunzione di caffè, coca cola o thè. Con la letta **M** i farmaci. Con la lettera **A** l'alcool. Con la lettera **E** l'attività fisica.
3. Traccia una linea (**I**) per mostrare quando vai a letto. Colora i quadrati in cui tu pensi di aver dormito.
4. Colora i quadrati in cui pensi di aver dormito, sia durante la notte, sia durante un eventuale riposino pomeridiano.
5. Lascia vuoti i quadrati in cui pensi di esserti svegliato la notte e di essere sveglio durante il giorno.

UN ESEMPIO *(PRIMA RIGA ARANCIONE): Giorno 12/06, lunedì, giornata di lavoro, ho camminato 30 minuti dopo il mio pranzo alle ore 14, ho preso un aperitivo prima di cena alle ore 19, sono andato a dormire alle ore 23 e mi sono addormentato a mezzanotte circa; ho avuto un risveglio alle 4 del mattino poi ho dormito ancora due ore fino alle ore 7; ho fatto colazione con del caffè e alle 8 del mattino ho assunto le medicine.*

DIARIO DEL SONNO – DUE SETTIMANE

Data	Giorno della settimana	**Tipo di giornata** Lavoro, scuola, vacanza, salute	12:00	13	14	15	16	17	18:00	19	20	21	22	23	24:00	01	02	03	04	05	06:00	07	08	09	10	11
12	Lunedì	Lavoro			E					A				I								C	M			

Settimana 1

Settimana 2