

Raccontare il sonno

Un diario descrittivo da condividere con il medico.

01

Al mattino

Annota solo ciò che ricordi della notte. Non restare sveglio a controllare l'orologio per completare il diario.

02

Durante il giorno

Segna eventuali sonnellini e momenti di sonnolenza. Distingui ciò che ricordi da ciò che ti è stato riferito.

03

Alla visita

Porta il diario e l'elenco delle terapie. Descrivi l'effetto sulle attività e sul riposo di chi vive con te.

Non modificare farmaci o iniziare prodotti per dormire in autonomia. In caso di sonnolenza o addormentamenti improvvisi non guidare e contatta il medico. Il diario non diagnostica disturbi del sonno.

Come usare la seconda pagina

Stampa una copia quando serve. Lascia vuoto ciò che non sai; scegli una priorità. Le annotazioni restano tue e non è richiesto inviarle alla Fondazione.

Riferimenti: Parkinson's Foundation, Sleep Disorders & Problems; Parkinson's UK, Sleep. Materiale organizzativo originale: non è un test diagnostico o una scala validata.

Le mie annotazioni

Compila con parole tue. Non serve inserire dati identificativi.

Data / orari approssimativi di coricamento e risveglio

Risvegli e difficoltà ricordate (senza contarli con precisione)

Eventuali episodi riferiti da chi dorme vicino

Sonnellini e sonnolenza durante il giorno

Terapie assunte come prescritte / variazioni già concordate

Impatto sulla giornata e domanda per il medico
