

Écrivez OK (Je le fais déjà.), Non (Ça ne me convient pas.) ou Oui (Je veux l'essayer).

Question 1 : Dormir dans son lit

Si oui, décrivez comment vous allez vous y prendre pour dormir dans votre lit.

Question 2 : Adopter une routine de préparation de sommeil

Si oui, décrivez les étapes de votre nouvelle routine de préparation au sommeil pour les 30 minutes précédant votre coucher.

Question 3 : Aménager l'environnement de sommeil

Si oui, décrivez les aménagements que vous désirez faire dans votre environnement de sommeil.

Question 4 : Utiliser une chambre spéciale pour dormir le jour

Si oui, décrivez les aménagements que vous désirez faire.

Question 5 : Utilisation prudente des substances hypnogènes

Si oui, décrivez les changements que vous désirez apporter dans votre utilisation de l'alcool, des somnifères ou de la mélatonine.

Question 6 : Éviter la caféine en fin de nuit

Si oui, décrivez les changements que vous désirez faire dans votre consommation de caféine durant la nuit.

Question 7 : Choisir le bon moment pour dormir le jour

Si oui, écrivez l'option que vous voulez essayer, avec l'horaire choisi pour dormir et les recommandations que vous désirez suivre. Vous pouvez aussi noter les avantages et les désavantages que cette option présente pour vous.

Question 8 : Ancrer le sommeil

Si oui, écrivez votre horaire de sommeil les jours de congé, en fonction de l'option choisie pour votre sommeil de jour.

Question 9 : Ajouter une sieste

Si oui, écrivez l'horaire choisi pour votre sieste lorsque vous dormez le jour.

Question 10 : Consommer de la caféine

Si oui, indiquez le moment où vous désirez prendre votre consommation de caféine pour améliorer votre vigilance durant le quart de nuit

Question 11 : Faire une sieste avant ou pendant le quart de nuit

Si oui, indiquez le(s) moment(s) où vous planifiez faire une sieste, ainsi que la durée prévue.
Durant votre quart de travail, n'oubliez pas de prévoir 10-15 minutes entre la fin de la sieste et la reprise du travail.

Question 12 : S'exposer à la lumière vive pendant le quart de nuit

Si oui, indiquez le moment où vous planifiez vous exposer à la lumière durant votre quart de nuit.

Question 13 : Réduire les risques d'accident lors du retour à la maison

Si oui, indiquez les stratégies que vous voulez appliquer pour réduire les risques d'accident après votre quart de travail.

Question 14 : Impliquer la famille

Si oui, indiquez les stratégies que vous voulez essayer pour aider toute la famille à mieux vivre le travail de nuit.

Question 15 : Choisir quoi et quand manger

Si oui, indiquez les moments où vous choisissez de prendre vos repas et vos collations. Si vous le désirez, ajoutez des exemples de menus qui vous conviendraient.

Question 16 : Augmenter l'activité physique

Si oui, indiquez quelle activité vous souhaitez faire, à quel moment et à quelle fréquence.

Question 17 : Réduire les sources de stress

Si oui, indiquez quelles solutions vous envisagez pour réduire vos sources de stress.

Question 18 : Informer médecin et pharmacien(ne)

Si oui, indiquez les préoccupations ou problèmes de santé dont vous voulez discuter avec votre médecin ou votre pharmacien(ne).
