



Ad soyad _____

Başlangıç tarihi _____

Düzenli kullandığım uyku ilacı ve dozu _____

Tarih	Yattığım saat	Uykuya dalma yaklaşık dakika	Gece kaç kez uyandım	Gece uyanık kaldığım süre yaklaşık	Sabah uyandığım saat	Yataktan kalktığım saat	Gündüz uykusu ne kadar	Uyku ilacı adı, saati	Not

Nasıl doldurulur?

- İki hafta boyunca her sabah, kalktıktan kısa süre sonra doldurun.
- Süreleri yaklaşık yazmanız yeterlidir.
- Gündüz uyuduysanız ne kadar uyuduğunuzu, uyku ilacı aldıysanız adını ve saatini yazın.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.