

Dnevnik spanja

ime in priimek

Svetujemo vam, da svoje spanje spremljate 1 mesec oziroma 30 dni in izpolnjen dnevnik pokažete svojemu zdravniku. Vsak dan označite čas, ko ste spali. Ocenite od 1 (zelo slabo) do 5 (odlično) kakovost spanja in dnevnega počutja. Zdravnika opozorite na to, katera zdravila jemljete, tudi če ste jih kupili brez recepta in prehranska dopolnila (vitamini, minerali), še zlasti vitamin C. Na spanje lahko vplivajo tudi drugi dogodki, zato jih vpišite v dnevnik spanja.

dan	Označite od katere do katere ure ste spali																			ocena nočnega spanja (1-5)	ocena dnevnega počutja (1-5)	zdravila in prehranska dopolnila, ki jih jemljete	posebni dogodki/komentar								
	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					15	16	17	18	19			
primer																											4	4	ime zdravila	spal po kosilu, prometna nezgoda	
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															
11.																															
12.																															
13.																															
14.																															
15.																															
16.																															
17.																															
18.																															
19.																															
20.																															
21.																															
22.																															
23.																															
24.																															
25.																															
26.																															
27.																															
28.																															
29.																															
30.																															
31.																															