



JURNAL SOMN ACTIGRAFIC

Nume: _____ CNP: _____

Instructiuni: colorati casutele pentru a marca perioada de somn.

Notati calitatea somnului in fiecare noapte pornind de la 0 (nesatisfacatoare) pana la 10 (excelent).

↓ ati mers la culcare

↑ v-ati trezit

↔ ati dormit

	data	p.m.											12	a.m.											Calitatea somnului		
		dupa-amiaza					seara							dimineata													
		12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
L																											
M																											
M																											
J																											
V																											
S																											
D																											
L																											
M																											
M																											
J																											
V																											
S																											
D																											

Comentarii: _____

Data

Semnatura pacient