



LANDSPÍTALI
HÁSKOLASTÚKUBRAHUS

LUNGNADÉILD

Svefnskrá

Nafn

Dagsetning

Kennitala

DÆMI		Kvöld				Miðnætti				Morgunn				Hádegi				Síðdegi									
Dagsetn.	Dagur	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Dagur
15/10 03	Þriðjud.				S↓	X										↑	K					↓			K		Miðvikud

SVEFN SKRÁ

Merkingar: A = Alkóhól K = Kaffi / Te / Kók ↑ = Farið á fætur ↔ = Sofandi
S = Svefnlyf X = Ljós slökkt og reynt að sofna ↓ = Lagst fyrir

		Kvöld				Miðnætti				Morgunn				Hádegi				Síðdegi									
Dagsetn.	Dagur	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Dagur

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Svefnlyf

Önnur lyf