UYKUNUZLA İLGİLİ BİR PROBLEM OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORSANIZ ; UYKU MERKEZİMİZE BAŞVURMADAN ÖNCE 2 HAFTA BOYUNCA UYKU İZLEM KARTINI DOLDURMANIZI ÖNERİRİZ.

UYKU İZLEM KARTI

			ÖĞLE													GECE YARISI										
TARİH	GÜN	İŞ/TATİL/OKUL	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

U: UYUDUĞUNUZU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ SATTLER İÇİN U HARFİ	Y: YATAĞINIZA GİRDİĞİNİZDE Y HARFİ	K: KAHVE ÇAY KOLA İÇTİĞİNİZDE K HARFİ
A: ALKOL ALDIĞINIZDA A HARFİ	İ: İLAÇ ALDIĞINIZDA İ HARFİ	E: EGZERSİZ YAPTIĞINIZDA E HARFİ GİRİNİZ