

LOALDIEN ETA ESNALDIEN EGUNKARIA

Pazientearentzako argibideak:

- Bete egunkaria goizero, aurreko gaueko oroitzapenei jarraituz.
- Bete egunkaria gauero, egunean izandako loaldiei buruzko informazioa emateko (adibidez, siestak).
- Egunero egin behar da.

Data:

DD/MM/AA		08-09H	9 -10 H	10-11 H	11-12 H	12-13 H	13-14 H	14-15 H	15-16 H	16-17 H	17-18 H	18.19 H	19-20 H	20-21 H	21-22 H	22-23 H	23-24 H	24-01 H	01-02 H	02-03 H	03-04 H	04-05 H	05-06 H	06-07 H	07-08 H
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								

JARRAIBIDEAK:

- Nabarmendu itzalen bidez lo- eta siesta-orduei dagozkien laukiak, eta utzi zuriz esnaldiei dagozkienak.

- Adierazi egunkarian informazio hau, dagokion hizkia idatziz:

- Oheratzeko ordua: **O**
- Jaikitze ordua: **J**
- Gaueko esnaldiak: **E**

Adibidea: 21etan oheratzen bazara, idatzi **O** agendan 21:00 adierazten duen laukian. Baina loa 23etan hartzen baduzu, nabarmendu itzalez 23:00 adierazten duen laukitik aurrera. Demagun lo egin duzula goizeko 3etara arte. Esnatu zara, eta 4 eta laurdenetan hartu duzu lo berriz. Idatzi **E**, 3:00 adierazten duen laukian. Berriz hartu duzu lo goizeko 7ak arte, baina 10etan jaiki zara. Idatzi **J** hizkia 10:00 adierazten duen laukian. Nabarmendu itzalez lo egin duzun orduak, besterik ez. Arratsaldean siesta egin duzu, eta 15:00etan oheratu eta 16:00etan jaiki zara.

DD/MM/AA	1	08-09H	9 -10 H	10-11 H	11-12 H	12-13 H	13-14 H	14-15 H	15-16 H	16-17 H	17-18 H	18.19 H	19-20 H	20-21 H	21-22 H	22-23 H	23-24 H	24-01 H	01-02 H	02-03 H	03-04 H	04-05 H	05-06 H	06-07 H	07-08 H
															A										
DD/MM/AA	2	08-09H	9 -10 H	10-11 H	11-12 H	12-13 H	13-14 H	14-15 H	15-16 H	16-17 H	17-18 H	18.19 H	19-20 H	20-21 H	21-22 H	22-23 H	23-24 H	24-01 H	01-02 H	02-03 H	03-04 H	04-05 H	05-06 H	06-07 H	07-08 H
			L																						

Noiz egina: 2015eko azaroa

ERREG-LOAREN UNITATEA-01