



Symbols: ● (Lights out/in bed trying to sleep) ○ (Lights on/Out of bed) C (Caffeinated coffee or soda) \_\_\_\_\_ (Asleep)

**Example** Start (Sunday) 07/05/2009 End (Saturday) 07/11/2009

The information below describes the event of that particular day

PM					Midnight	AM						Noon		PM									
7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
			●										○		C								

Day	Total sleep	Sleeping Aid, Alcohol, Comments (time, type, amount)	Sleep Quality	Daytime Fatigue
Sun	10 hours	5pm - Red Wine; 9:45pm - Ambien	Hi <u>Med</u> Lo	Hi <u>Med</u> Lo

Follow the example above when completing this form and use the symbols accordingly.

**Week 1** Start (Sunday) \_\_\_\_\_ End (Saturday) \_\_\_\_\_

Describe the events on each day in the following columns below

PM					Midnight	AM						Noon		PM									
7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6

Day	Total sleep	Sleeping Aid, Alcohol, Comments (time, type, amount)	Sleep Quality	Daytime Fatigue
Sun			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Mon			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Tues			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Wed			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Thurs			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Fri			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Sat			Hi Med Lo	Hi Med Lo

**Week 2** Start (Sunday) \_\_\_\_\_ End (Saturday) \_\_\_\_\_

Describe the events on each day in the following columns below

PM					Midnight	AM						Noon		PM									
7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6

Day	Total sleep	Sleeping Aid, Alcohol, Comments (time, type, amount)	Sleep Quality	Daytime Fatigue
Sun			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Mon			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Tues			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Wed			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Thurs			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Fri			Hi Med Lo	Hi Med Lo
Sat			Hi Med Lo	Hi Med Lo