



Nimi: _____

Päiväys: _____

Kirjaa viikkoseurantaan:

1) Missä, mihin aikaan ja kuinka paljon otit rauhoittavaa lääkettä?

2) Kirjaa, millainen olo sinulla oli (esim. ahdistus, vieroitusoireet) ennen lääkkeen ottamista ja kuinka voimakas tunne tai oire oli asteikolla 0–100; 0 = ei yhtään, 100 = pahin mahdollinen

KLO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
1							
2							
3							
4							
5							