

Bilaga 2 Råd och rekommendation

Formuläret finns att ladda ner på www.gothiaforlag.se, se Bilagor vidare Tonårssömn.

Till

Datum

Målsättning

Antal timmars nattsömn:..... timmar

Tidpunkt att gå till sängs:

skoldagar

helgdagar/ledigheter

Tidpunkt att gå upp:

skoldagar

helgdagar/ledigheter

Övriga rekommendationer:

.....

.....

.....

.....

Tid för uppföljning:

hos (skolläkare /skolsköterska):