수면·회복 / HEALTH NOTES

수면 상담 준비 메모

기억에 의존하지 않도록.



TALK

01

지속 기간

불편함이 언제부터 있었는지 적어요.

02

밤과 낮

잠의 문제와 낮의 영향을 함께 적어요.

03

복용 목록

약과 보충제, 카페인 섭취를 메모해요.

진단용 질문지가 아닌 상담 준비 양식입니다.