

แบบบันทึกข้อมูล

ชื่อ-สกุล..... เพศ อายุ.....ปี
 ว.ด.ป เกิด..... อาชีพ..... เบอร์โทร

ที่อยู่

อันดับ	ว.ด.ป	ลงเวลาและผลเป้าปอด							
		เวลาตื่น ตอนเช้า	ผลที่เป้า ได้	ขณะ ทำงานช่วง เช้า	ผลที่เป้าได้	ขณะทำงาน ก่อนเลิกงาน	ผลที่เป้า ได้	เวลาก่อน นอน	ผลที่เป้าได้
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

หมายเหตุ : อย่างน้อยทำวันละ 4 ครั้ง คือ ตื่นเช้า 1 ครั้ง,ขณะทำงานตอนเช้า และช่วงเวลาไหนก็ได้ก่อนเลิกงาน,
 ก่อนนอนวันละ 1ครั้ง