

DZIENNIK SNU

Czas badania: od do

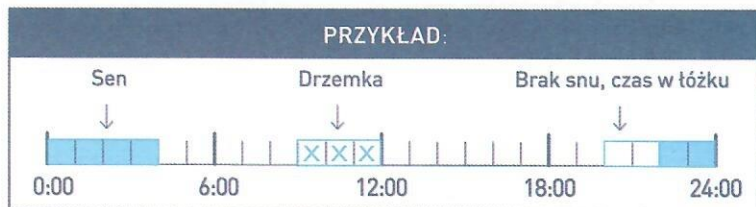
Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNIKA SNU: Codziennie rano po wstaniu z łóżka proszę zaznaczyć w graficznym dzienniku snu:

- poprzez zamalowane godziny, w których Pan/Pani spał/a;
- poprzez wstawienie znaku X w godziny, w których była drzemka;
- poprzez brak zamalowania godziny, w których leżał/a Pan/Pani w łóżku bez snu.

Proszę też wpisać w kolumnach z prawej strony, ile godzin spędził/a Pan/Pani w nocy w łóżku oraz oszacować (bez patrzenia w nocy na zegar!) ile trwał łącznie Pana/i sen oraz ile mogło trwać zasypianie. Wieczorem poprzez zakreskowanie proszę zaznaczyć w graficznym dzienniku snu godziny, w których zrobił/a Pan/Pani drzemkę w ciągu dnia.



Ile godzin spędził/a Pan/i ostatniej nocy w łóżku?

Jaka była całkowita długość Pana/Pani snu?

Ile trwało zasypianie?

Wydajność snu /UWAGI

DATA:

DATA:	0:00	6:00	12:00	18:00	24:00	Ile godzin spędził/a Pan/i ostatniej nocy w łóżku?	Jaka była całkowita długość Pana/Pani snu?	Ile trwało zasypianie?	Wydajność snu /UWAGI
PN									
WT									
ŚR									
CZ									
PT									
SO									
ND									
PN									
WT									
ŚR									
CZ									
PT									
SO									
ND									
PN									
WT									
ŚR									
CZ									
PT									
SO									
ND									

INTERPRETACJA DZIENNIKA SNU:

Łączny czas snu w ciągu doby:

- **powyżej 10 godzin** - Twój sen jest bardzo długi. Jeśli nie czujesz się po nim wypoczęty/a zalecany jest kontakt z lekarzem;
- **ponad 7 godzin** - długość Twojego snu jest wystarczająca, dbaj o utrzymanie dobrej jakości snu stosując zasady higieny snu;
- **od 6 do 7 godzin** - jeżeli sen nie daje uczucia wypoczęcia może być zbyt krótki. Spróbuj kłaść się spać wcześniej/ wstawać później, aby go wydłużyć. Gdy próby wydłużania snu są nieefektywne wskazane jest podjęcie działań poprawiających jego długość i jakość;
- **poniżej 6 godzin** - Twój sen jest zbyt krótki. Spróbuj wydłużyć czas snu, a jeśli nie możesz spać dłużej zalecany jest kontakt z lekarzem.

Latencja snu, czyli czas od podjęcia decyzji, że chcesz zasnąć do momentu zaśnięcia:

- **mniej niż 15 minut** - zasypiasz bardzo szybko, dbaj o utrzymanie dobrej jakości snu stosując zasady higieny snu;
- **między 15 a 30 minut** - Twój czas zasypiania mieści się w granicach normy. Jeśli zależy Ci, aby go skrócić stosuj zasady higieny snu;
- **między 30 a 60 minut** - Twój czas zasypiania jest dość długi. Jeśli Ci to przeszkadza i negatywnie wpływa na Twoje samopoczucie, a stosowanie zasady higieny snu nie powoduje skrócenia czasu zasypiania, zalecany jest kontakt z lekarzem;
- **60 minut lub więcej** - Twój czas zasypiania jest zbyt długi. Stosuj zasady higieny snu, aby go skrócić. Jeśli to się nie udaje, a problemy z zaśnięciem negatywnie wpływają na Twoje samopoczucie, zalecany jest kontakt z lekarzem.

Wydajność snu, czyli ilość czasu spędzanego w łóżku, którą wykorzystujesz na sen (wydajność snu = łączny czas snu w nocy/czas spędzany w nocy w łóżku x 100%):

- **powyżej 90%** - Twoja wydajność snu jest bardzo dobra, dbaj o utrzymanie dobrej jakości snu stosując zasady higieny snu;
- **między 80% a 90%** - Twoja wydajność snu mieści się w granicach normy, ale warto abyś stosował zasady higieny snu w celu jej poprawienia;
- **mniej niż 80%** - Twoja wydajność snu jest zbyt niska. Stosuj zasady higieny snu, aby ją zwiększyć. Jeśli to się nie udaje, a problemy z zasypianiem lub nocne/ poranne wybudzenia negatywnie wpływają na Twoje samopoczucie, zalecany jest kontakt z lekarzem.