

# Dzienniczek snu



imię i nazwisko pacjenta

.....

wiek

.....

Zalecenia lekarza

## Dzienniczek snu

- *legenda*

**Dziennik snu** jest podstawowym narzędziem pozwalającym lekarzowi oraz pacjentowi na ocenę, jak naprawdę wygląda sen pacjenta, jakie są jego zachowania okołosenne, a w końcu na postawienie diagnozy, czy pacjent cierpi na bezsenność i w jaki sposób może sobie z nią poradzić.

**Higiena snu** to podstawa dotycząca wszystkich. Samo zasypianie i sen jest sprawą indywidualną, którą może ocenić wyłącznie sam pacjent. Analizę i ocenę snu lekarz wykona wyłącznie znając szczegóły okresów okołosennych i snu pacjenta. Pamiętajmy, że nasze odczucia są subiektywne i słowa 'nie spałem/am całą noc' nie zawsze oznaczają nieprzespaną noc. Dzienniczek snu pozwala te informacje usystematyzować i przedstawić w sposób obiektywny.

**Dzienniczek snu** jest prostą, niemal graficzną formą rejestracji snu. Każda linijka wykresu podzielona jest na 24-godzinną skalę, którą należy wypełnić poprzez wstawienie strzałek (↓,↑), zaznaczając godzinę położenia się i wstania z łóżka. Jeżeli nasz sen był ciągły, w kratkę należy wpisać literę X, natomiast literą S oznaczamy czas, w którym czuliśmy się senni. Skrupulatne wypełnienie dzienniczka pozwoli Ci stworzyć wykres snu, lekarzowi zaś ułatwi ocenę tego, z jakim problemem trzeba sobie poradzić.



Dzień  
tygodnia

Miesiąc.....

Rok.....

Jakość  
snuJakość  
czuwania

1.	20:00	02:00	08:00	14:00	19:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	20:00	02:00	08:00	14:00	19:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	20:00	02:00	08:00	14:00	19:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	20:00	02:00	08:00	14:00	19:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	20:00	02:00	08:00	14:00	19:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	20:00	02:00	08:00	14:00	19:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	20:00	02:00	08:00	14:00	19:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Za pomocą litery S proszę zaznaczyć godziny w ciągu dnia, w czasie których czu/a się Pani/i senno/a.

5. Jakość snu proszę oznaczać literami: D-dobro, P-przejętno, Z-źle.

6. Jakość czuwania proszę oznaczać literami: D-dobro, P-przejętno, Z-źle.

1. Za pomocą strzałki w dół (↓) proszę zaznaczyć godzinę położenia się do łóżka.

2. Za pomocą strzałki skierowanej w górę (↑) proszę zaznaczyć godzinę wstania z łóżka.

3. Za pomocą litery X proszę zaznaczyć godziny spędzone we śnie.

## Higiena Snu

### Złote zasady zdrowego snu



Wywietrz pokój przed snem!



W nocy utrzymuj w pokoju temperaturę 18-21 stopni Celsjusza!



Wstawaj zawsze o tej samej godzinie, nawet jeśli w nocy miałeś/aś kłopoty ze snem!



Unikaj drzemek w ciągu dnia!



Bądź aktywny/a fizycznie (spacer, bieganie, gimnastyka, gry na świeżym powietrzu przez 20-60 minut dziennie, ale nie później niż cztery godziny przed snem)!



Zjedz lekką kolację najpóźniej trzy godziny przed snem!



Wystrzegaj się napojów i pokarmów zawierających kofeinę (kawy, herbaty, napojów gazowanych, słodzczy) na 6 godzin przed planowanym snem!



Unikaj picia alkoholu przed snem!



Przed snem weź ciepłą kąpiel, posłuchaj relaksującej muzyki!



- ▶ Zadбай o odpowiednie wyciszenie i zaciemnienie sypialni!
- ▶ Nigdy nie zmuszaj się do spania!
- ▶ Spędzaj w łóżku tylko tyle czasu ile realnie trwa Twój sen.
- ▶ Niech łóżko kojarzy Ci się tylko i wyłącznie ze snem (i chwilami intymnymi):

- nie czytaj, nie oglądaj TV ani nie pracuj w łóżku
- kładź się do łóżka wtedy, kiedy odczuwasz senność
- jeśli nie udało Ci się usnąć przez 15-20 minut, wstań i przejdź do innego pomieszczenia.

- ▶ Zajmij się jakimś mało absorbującym zajęciem. Samo oczekiwanie na sen w łóżku i obawa, że nie zaśniesz, jest dodatkowym, niepotrzebnym stresem. Dlatego nie wracaj do łóżka, zanim znów nie odczujesz senności.

- ▶ Leki nasenne może przepisać tylko lekarz!

- ▶ Powinno się przyjmować je zgodnie z jego zaleceniami.

- ▶ Nie zwiększaj dawki ani nie przedłużaj leczenia bez konsultacji z lekarzem!



Zapraszamy do naszego serwisu:  
[www.pacjent.ponocydzien.pl](http://www.pacjent.ponocydzien.pl)



ZOLP/120/02-2017



Materiał opracowano we współpracy  
z dr. n. med. Michałem Skalskim