

# DNEVNIK SPANJA

## Navodila za izpolnjevanje

Ime in priimek \_\_\_\_\_

Datum začetka spremljanja spanja \_\_\_\_\_

Zdravila, ki jih jemljete vsak dan kot del rednega zdravljenja \_\_\_\_\_

Prehranska dopolnila, ki jih redno jemljete \_\_\_\_\_

**Z dnevnikom spanja spremljate kakovost spanja in ugotovite, kakšen je vaš vzorec spanja. Svetujemo, da ga izpolnjujete vsaj 30 dni.**

1. Označite čas, ko ste spali, ter ocenite kakovost spanja in dnevnega počutja (1 – zelo slabo, 5 – odlično).
2. Vpišite uro zadnjega obroka pred spanjem in uro telesne vadbe.
3. Vpišite število napitkov s kofeinom, ki ste jih popili (kava, pravi čaj, energijske pijače ipd.).
4. Vpišite posebne dogodke, ki lahko vplivajo na spanje, kot so popoldanski počitek, povečan napor čez dan, stresni dogodki (npr. prometna nesreča), akutne bolečine, zaradi katerih ste vzeli protibolečinsko zdravilo, ali ste vzeli uspavalno ali kakšno drugo zdravilo, ki ni del rednega zdravljenja.

Izpolnjeni dnevnik spanja pokažite svojemu zdravniku.

*Dnevnik spanja smo pripravili v sodelovanju z evropsko strokovnjakinjo za somnologijo izr. prof. dr. Lejo Dolenc Grošelj, dr. med., specialistko nevrologije in klinične nevrofiziologije.*

## Nasveti za dobro higieno spanja



V spalnici ustvarite miren in udoben prostor.



V postelji ne glejte televizije, ne uporabljajte mobitela in ne berite.



V posteljo ne hodite lačni, prej pojejte lahek prigrizek.



Šest ur pred spanjem ne pijte pijač s kofeinom. Izogibajte se snovem, ki vplivajo na spanje (npr. nikotinu, alkoholu).



Če ponoči gledate na uro, jo že zvečer umaknite. Budilka naj vas vsak dan zbudi ob istem času.



Redno telovadite, vendar ne pozno zvečer.

Če se kljub temu ne morete umiriti, preizkusite **tehniko dihanja 4 7 8**.

Spletno orodje je na voljo na **www.478.si**.



**Odpravite nespečnost in začnite dan spočiti.**

Noctiben Mea®

KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

[illegible]