



Щоденник сну

Ім'я та прізвище:	
Дата:	

wellbeing services south glasgow	ТРИВАЛІСТЬ СНУ					ТРИВАЛІСТЬ ПЕРЕБУВАННЯ В ЛІЖКУ			
Greater Glasgow and Clyde	Час Засинання	Час Прокидання	А Години/ хвилини Інтервали	Б Хвилини Прокидання серед ночі	А Мінус Б (год/хв)	Час вкладання у ліжко	Час вставання з ліжка	Години/ хвилини	
ДЕНЬ 1									
ДЕНЬ 2									
ДЕНЬ 3									
ДЕНЬ 4									
ДЕНЬ 5									
ДЕНЬ 6									
ДЕНЬ 7									
Загальний тижневий час сну:					Загальний тижневий час перебування у ліжку:				
Загальний тижневий час сну ÷ 7 = Середній час сну:					Зага переб С				
Середній час сну ÷ Середній час у ліжку х 100 = Ефективність сну:									

wellbeing		Перш	ніж лягати	Прокидання наступного ранку		Для приміток		
NHS Greater Glasgow and Clyde	Напої з кофеїном? (час прийому останнього)	Приймали ліки?	Робили фізичні вправи?	Дрімали протягом дня?	Втома протягом дня? (за шкалою до 10)	Під час прокидання я почувався(- лася)	Що спричинило порушення сну минулої ночі?	Що ще ви хочете відзначити?
ДЕНЬ 1	·							
ДЕНЬ 2								
ДЕНЬ 3								
ДЕНЬ 4								
ДЕНЬ 5								
ДЕНЬ 6								
ДЕНЬ 7								
Підказки:		Приймали снодійне? Безрецептурні ліки?	О котрій годині? Яка інтенсивність?	Скільки? Як довго?		Відпочили? Виснажені?	Шум? Температура? Освітлення? Голод?	Їжа перед сном? Алкоголь? Час на розслаблення перед сном? Хвороба? Змінна робота? Настрій протягом дня? Будильник?