

## **Přílohy: Tabulky**

<u>Tab 1 Ot. č.1 Kde v současné době spíte?</u> .....	4
<u>Tab 2 Ot. č. 2 Spíte v místnosti určené výhradně pro spánek?</u> .....	4
<u>Tab 3 Ot. č. 3 Spíte v místnosti určené nejen pro spánek? (obývací pokoj, kolejní pokoj) ..</u>	4
<u>Tab 4 Ot. č. 4 Spíte v místnosti většinou sami?</u> .....	4
<u>Tab 5 Ot. č. 5 Sdílíte-li místo ke spaní s někým dalším, ruší Vás jeho přítomnost?</u> .....	5
<u>Tab 6 Ot. č. 6 V kolik hodin chodíte obvykle spát ve všedním dni?</u> .....	5
<u>Tab 7 Ot. č. 7 V kolik hodin obvykle vstáváte ve všedním dni?</u> .....	5
<u>Tab 8 Ot. č. 8 Vstáváte ve všedním dni s pocitem odpočatosti?</u> .....	6
<u>Tab 9 Ot. č. 9 V kolik hodin chodíte obvykle spát o víkendu?</u> .....	6
<u>Tab 10 Ot. č. 10 V kolik hodin obvykle vstáváte o víkendu?</u> .....	6
<u>Tab 12 Ot. č. 12 Využíváte k rannímu buzení budík?</u> .....	7
<u>Tab 13 Ot. č. 13 Probouzíte se ještě sám/sama před zazvoněním budíku?</u> .....	7
<u>Tab 14 Ot. č. 14 Spal/a byste ještě dále, kdybyste nemusel/a vstávat v daný čas?</u> .....	7
<u>Tab 15 Ot. č. 15 Stává se Vám, že se v noci probudíte a začnete vykonávat nějakou činnost? (Četba, uklízení, TV)</u> .....	7
<u>Tab 16 Ot. č. 16 Budíte-li se v noci, cítíte se ráno odpočatí?</u> .....	8
<u>Tab 17 Ot. č. 17 Stalo se Vám za poslední týden, že jste během dne mimovolně usnuli v dopravním prostředku, na přednášce, v práci, při čtení či jinde?</u> .....	8
<u>Tab 18 Ot. č. 18 Stalo se Vám během posledního týdne, že jste si během dne zdřímnul/zdřímla?</u> .....	8
<u>Tab 19 Ot. č. 19 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní se Vám špatně usínalo (doba usínání trvala 30 i více minut)?</u> .....	9
<u>Tab 20 Ot. č. 20 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste se v noci nebo brzy ráno probudili?</u> .....	9
<u>Tab 21 Ot. č. 21 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste museli vstát a jít na WC?</u> .....	9

<a href="#">Tab 22 Ot. č. 22 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní se Vám během spánku těžko dýchalo?</a>	10
<a href="#">Tab 23 Ot. č. 23 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste kašlali nebo hlasitě chrápali?</a>	10
<a href="#">Tab 24 Ot. č. 24 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní Vám bylo chladno?</a>	10
<a href="#">Tab 25 Ot. č. 25 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní Vám bylo horko?</a>	11
<a href="#">Tab 26 Ot. č. 26 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste měli zlé sny?</a>	11
<a href="#">Tab 27 Ot. č. 27 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste měli bolesti?</a>	11
<a href="#">Tab 28 Ot. č. 28 Budíte se ze spánku z nějakých dalších důvodů?</a>	11
<a href="#">Tab 29 Ot. č. 29 V kolik hodin před spaním jíte naposledy?</a>	12
<a href="#">Tab 30 Ot. č. 30 Užíváte povzbuzující nápoje (káva, čaj, energy drink)?</a>	12
<a href="#">Tab 31 Ot. č. 31 V případě, že ANO, je to pro udržení bdělosti?</a>	12
<a href="#">Tab 32 Ot. č. 32 Konzumujete alkohol?</a>	12
<a href="#">Tab 33 Ot. č. 33 Pokud konzumujete alkohol večer, děláte to pro:</a>	13
<a href="#">Tab 34 Ot. č. 34 Kouříte?</a>	13
<a href="#">Tab 35 Ot. č. 35 Pokud kouříte, kouříte méně než 1 hodinu před ulehnutím ke spánku?</a>	13
<a href="#">Tab 36 Ot. č. 36 Věnujete se pravidelné pohybové aktivitě?</a>	13
<a href="#">Tab 37 Ot. č. 37 Usínáte:</a>	14
<a href="#">Tab 38 Ot. č. 38 Telefonujete mezi 22-6 hodinou?</a>	14
<a href="#">Tab 39 Ot. č. 39 Píšete SMS mezi 22-6 hodinou?</a>	14
<a href="#">Tab 40 Ot. č. 40 Surfujete po internetu mezi 22-6 hodinou?</a>	14
<a href="#">Tab 41 Ot. č. 41 Hrajete PC hry mezi 22-6 hodinou?</a>	14
<a href="#">Tab 42 Ot. č. 42 Sledujete TV mezi 22-6 hodinou?</a>	15
<a href="#">Tab 43 Ot. č. 43 Čtete knihy mezi 22-6 hodinou?</a>	15
<a href="#">Tab 44 Ot. č. 44 Provozujete mezi 22-6 hodinou nějakou další aktivitu? Pokud ano, uveďte jakou:</a>	15
<a href="#">Tab 45 Ot. č. 45 Pracujete-li, je Vaše zaměstnání fyzicky náročné?</a>	16

<a href="#"><u>Tab 46 Ot. č. 46 Je Vaše zaměstnání náročné na soustředění, rozhodování a s riziky stresu?</u></a> .....	16
<a href="#"><u>Tab 47 Ot. č. 47 Pokud jste v napětí, má to vliv na:</u></a> .....	16
<a href="#"><u>Tab 48 Ot. č. 48 Jak byste celkově zhodnotili kvalitu Vašeho spánku</u></a> .....	16
<a href="#"><u>Tab 49 Ot. č. 49 Kolik hodin potřebujete denně spát, abyste se cítil/a odpočatý/á.</u></a> .....	17
<a href="#"><u>Tab 50 Ot. č. 50 Užíváte léky, které ovlivňují délku spánku, usínání?</u></a> .....	17
<a href="#"><u>Tab 51 BMI probandů</u></a> .....	17
<a href="#"><u>Tab 52 Průměrné hodnoty základních ukazatelů</u></a> .....	18

**Tab 1 Ot. č.1 Kde v současné době spíte?**

Místo spánku	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Doma	27	53%	40	52%	39	98%	44	88%
Na koleji	16	31%	21	27%	0	0%	0	0%
Na privátu	8	16%	16	21%	0	0%	0	0%
V domově pro seniory	0	0%	0	0%	1	2%	6	12%

**Tab 2 Ot. č. 2 Spíte v místnosti určené výhradně pro spánek?**

Místnost jen pro spánek	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ano	6	12%	24	31%	30	76%	27	54%
Ne	45	88%	53	69%	10	24%	22	44%

**Ženy x muži p = 0,693; Senioři x mladí dospělí p < 0,001**

**Tab 3 Ot. č. 3 Spíte v místnosti určené nejen pro spánek? (obývací pokoj, kolejni pokoj)**

Místnost nejen pro spánek	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	7	14%	23	30%	26	65%	25	50%
Ano	44	86%	53	69%	10	25%	21	42%

**Ženy x muži p = 0,629; Senioři x mladí dospělí p < 0,001**

**Tab 4 Ot. č. 4 Spíte v místnosti většinou sami?**

Solitérní spánek	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ano	20	39%	27	35%	10	25%	29	58%
Ne-partner vedle v místnosti	1	2%	6	8%	7	18%	7	14%
Ne-partner ve vedlejším lůžku	13	25%	25	32%	10	25%	9	18%
Ve stejném lůžku	17	33%	19	25%	13	33%	5	10%

**Tab 5 Ot. č. 5 Sdílíte-li místo ke spaní s někým dalším, ruší Vás jeho přítomnost?**

Partner jako rušivý element	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	25	49%	38	49%	31	78%	24	48%
Jak kdy	18	35%	30	39%	5	13%	10	20%
Ano	3	6%	6	8%	2	5%	3	6%

**Tab 6 Ot. č. 6 V kolik hodin chodíte obvykle spát ve všedním dni?**

Čas spánku ve všedním dni	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
20	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
21	1	2%	1	1%	2	5%	5	10%
22	3	6%	6	8%	4	10%	19	38%
23	16	31%	31	40%	21	53%	16	32%
24	20	39%	27	35%	12	30%	10	20%
1	7	14%	9	12%	1	3%	0	0%
2	3	6%	3	4%	0	0%	0	0%
3	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%
4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
6	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

**Tab 7 Ot. č. 7 V kolik hodin obvykle vstáváte ve všedním dni?**

Vstávání ve všedním dni	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
5	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%
6	7	14%	2	3%	5	13%	11	22%
7	13	25%	21	27%	15	38%	28	56%
8	16	31%	34	44%	14	35%	10	20%
9	12	24%	15	19%	5	13%	1	2%
10	3	6%	1	1%	0	0%	0	0%
11	0	0%	3	4%	0	0%	0	0%
12	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
13	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Délka spánku ve všedním dni: Ženy x muži  $p = 0,06$ ; Senioři x mladí dospělí  $p = 0,505$

**Tab 8 Ot. č. 8 Vstáváte ve všedním dni s pocitem odpočatosti?**

Vstávání ve všedním dni s pocitem odpočatosti	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ano	11	22%	13	17%	16	40%	18	36%
Jak kdy	30	59%	51	66%	19	48%	30	60%
Ne	10	20%	13	17%	5	12%	2	4%

**Tab 9 Ot. č. 9 V kolik hodin chodíte obvykle spát o víkendu?**

Ulehání do lůžka o víkendu	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
20	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%
21	0	0%	1	1%	2	5%	3	6%
22	1	2%	6	8%	0	0%	19	38%
23	9	18%	12	16%	18	45%	16	32%
24	15	29%	21	27%	17	43%	11	22%
1	14	27%	20	26%	2	5%	1	2%
2	5	10%	10	13%	0	0%	0	0%
3	7	14%	5	6%	0	0%	0	0%
4	0	0%	1	1%	0	0%	0	0%
5	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
6	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

**Tab 10 Ot. č. 10 V kolik hodin obvykle vstáváte o víkendu?**

Vstávání o víkendu	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
5	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%
6	1	2%	0	0%	5	13%	8	16%
7	4	8%	3	4%	14	35%	27	54%
8	6	12%	10	13%	16	40%	13	26%
9	18	35%	25	32%	5	13%	1	2%
10	13	25%	20	26%	0	0%	0	0%
11	7	14%	11	14%	0	0%	0	0%
12	1	2%	7	9%	0	0%	0	0%
13	1	2%	1	1%	0	0%	0	0%

**Délka spánku o víkendu: Ženy x muži  $p = 0,039$ ; Senioři x mladí dospělí  $p < 0,001$**

**Tab 12 Ot. č. 12 Využíváte k rannímu buzení budík?**

Používání budíku	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	5	10%	3	4%	30	75%	33	66%
1-2x týdně	2	4%	7	9%	3	8%	9	18%
3-4x týdně	10	20%	23	30%	3	8%	4	8%
5-6x týdně	11	22%	13	17%	2	5%	0	0%
Denně	1	2%	0	0%	0	0%	2	4%

**Tab 13 Ot. č. 13 Probouzíte se ještě sám/sama před zazvoněním budíku?**

Probouzení před budíkem	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ano	30	59%	37	48%	36	90%	40	80%
Ne	18	35%	40	52%	4	10%	6	12%

**Ženy x muži p = 0,090; Senioři x mladí dospělí p < 0,001**

**Tab 14 Ot. č. 14 Spal/a byste ještě dále, kdybyste nemusel/a vstávat v daný čas?**

Spaní déle	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	8	16%	12	16%	32	80%	30	60%
Ano	42	82%	65	84%	8	20%	14	28%

**Ženy x muži p = 0,403; Senioři x mladí dospělí p < 0,001**

**Tab 15 Ot. č. 15 Stává se Vám, že se v noci probudíte a začnete vykonávat nějakou činnost? (Četba, uklízení, TV)**

Segmentovaný spánek	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ano	2	4%	6	8%	8	20%	21	42%
Ne	49	96%	71	92%	32	80%	28	56%

**Ženy x muži p = 0,020; Senioři x mladí dospělí p < 0,001**

**Tab 16 Ot. č. 16 Budíte-li se v noci, cítíte se ráno odpočatí?**

Odpočatost po probuzení v noci	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Nebudím se	17	33%	34	44%	6	15%	9	18%
Ano	16	31%	11	14%	21	53%	25	50%
Ne	18	35%	32	42%	13	33%	15	30%

**Tab 17 Ot. č. 17 Stalo se Vám za poslední týden, že jste během dne mimovolně usnuli v dopravním prostředku, na přednášce, v práci, při čtení či jinde?**

Mimovolný spánek	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Nestalo se	32	63%	44	57%	22	55%	31	62%
Jednou	8	16%	17	22%	4	10%	5	10%
Vícekrát	11	22%	16	21%	14	35%	14	28%

**Tab 18 Ot. č. 18 Stalo se Vám během posledního týdne, že jste si během dne zdřímnul/zdřímla?**

Samovolné zdřímnutí	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	22	43%	31	40%	14	35%	16	32%
Šel/šla bych, leč nemohu	6	12%	14	18%	1	3%	3	6%
Ano-1x	17	33%	21	27%	7	18%	14	28%
Ano vícekrát	0	0%	0	0%	2	5%	1	2%
Vícekrát za den	1	2%	3	4%	2	5%	2	4%
Vícekrát za týden	4	8%	8	10%	12	30%	11	22%
Vícekrát za den několik dní v týdnu	1	2%	0	0%	2	5%	2	4%

**Tab 19 Ot. č. 19 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní se Vám špatně usínalo (doba usínání trvala 30 i více minut)?**

Špatné usínání během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	18	35%	17	22%	21	53%	16	32%
Méně než 1x týdně	18	35%	23	30%	7	18%	12	24%
1x - 2x týdně	9	18%	27	35%	6	15%	11	22%
3x a vícekrát týdně	6	12%	10	13%	5	13%	8	16%

**Tab 20 Ot. č. 20 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste se v noci nebo brzy ráno probudili?**

Brzké probuzení během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	13	25%	15	19%	9	23%	8	16%
Méně než 1x týdně	15	29%	18	23%	4	10%	10	20%
1x - 2x týdně	17	33%	32	42%	8	20%	16	32%
3x a vícekrát týdně	6	12%	12	16%	19	48%	15	30%

**Tab 21 Ot. č. 21 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste museli vstát a jít na WC?**

Noční WC během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	24	47%	39	51%	3	8%	4	8%
Méně než 1x týdně	11	22%	21	27%	2	5%	2	4%
1x - 2x týdně	10	20%	6	8%	4	10%	12	24%
3x a vícekrát týdně	6	12%	11	14%	31	78%	32	64%

**Tab 22 Ot. č. 22 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní se Vám během spánku těžko dýchalo?**

Těžké dýchání za 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	45	88%	64	83%	29	73%	44	88%
Méně než 1x týdně	6	12%	4	5%	7	18%	3	6%
1x - 2x týdně	0	0%	9	12%	4	10%	1	2%
3x a vícekrát týdně	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%

**Tab 23 Ot. č. 23 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste kašlali nebo hlasitě chrápali?**

Kašel, chrápání během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	40	78%	57	74%	17	43%	34	68%
Méně než 1x týdně	5	10%	12	16%	5	13%	6	12%
1x - 2x týdně	3	6%	5	6%	9	23%	2	4%
3x a vícekrát týdně	3	6%	3	4%	8	20%	6	12%

**Tab 24 Ot. č. 24 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní Vám bylo chladno?**

Chladno během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	37	73%	42	55%	32	80%	43	86%
Méně než 1x týdně	10	20%	18	23%	3	8%	4	8%
1x - 2x týdně	3	6%	14	18%	4	10%	2	4%
3x a vícekrát týdně	1	2%	3	4%	1	3%	1	2%

**Tab 25 Ot. č. 25 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní Vám bylo horko?**

Horko během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	23	45%	24	31%	18	45%	23	47%
Méně než 1x týdně	14	27%	24	31%	9	23%	12	24%
1x - 2x týdně	11	22%	19	25%	5	13%	10	20%
3x a vícekrát týdně	3	6%	10	13%	7	18%	5	10%

**Tab 26 Ot. č. 26 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste měli zlé sny?**

Zlé sny během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	25	49%	29	38%	24	60%	36	73%
Méně než 1x týdně	14	27%	22	29%	9	23%	9	18%
1x - 2x týdně	11	22%	19	25%	5	13%	4	8%
3x a vícekrát týdně	1	2%	7	9%	2	5%	1	2%

**Tab 27 Ot. č. 27 Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste měli bolesti?**

Bolesti během 14 dní	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ani jednou	44	86%	64	83%	24	60%	30	60%
Méně než 1x týdně	6	12%	5	6%	7	18%	4	8%
1x - 2x týdně	1	2%	4	5%	3	8%	10	20%
3x a vícekrát týdně	0	0%	4	5%	6	15%	5	10%

**Tab 28 Ot. č. 28 Budíte se ze spánku z nějakých dalších důvodů?**

Další důvodu probuzení	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	40	78%	48	62%	25	63%	38	76%
Vnitřní vlivy	2	4%	10	13%	12	30%	10	20%
Vnější vlivy	7	14%	17	22%	3	8%	1	2%

**Ženy x muži kvůli vnitřním vlivům  $p = 0,829$ ,**

**Ženy x muži kvůli vnějším vlivům  $p = 0,572$**

**Senioři x mladí dospělí kvůli vnitřním vlivům  $p = 0,003$ ;**

**Senioři x mladí dospělí kvůli vnějším vlivům  $p = 0,004$**

**Tab 29 Ot. č. 29 V kolik hodin před spaním jíte naposledy?**

Poslední jídlo před spánkem	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
4h a více	9	18%	10	13%	14	35%	27	54%
2h	17	33%	44	57%	17	43%	18	36%
Těsně před spánkem	25	49%	21	27%	6	15%	4	8%
V noci po probuzení	0	0%	1	1%	3	8%	1	2%

**Tab 30 Ot. č. 30 Užíváte povzbuzující nápoje (káva, čaj, energy drink)?**

Užívání povzbuzujících nápojů	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	10	20%	9	12%	12	30%	15	30%
Občas	27	53%	34	44%	8	20%	17	34%
Pravidelně	14	27%	34	44%	20	50%	18	36%

**Tab 31 Ot. č. 31 V případě, že ANO, je to pro udržení bdělosti?**

Užívání povzbuzujících nápojů pro bdělost	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	22	43%	41	53%	32	80%	33	66%
Ano	18	35%	26	34%	3	8%	7	14%

**Ženy x muži  $p = 0,650$ ; Senioři x mladí dospělí  $p < 0,001$**

**Tab 32 Ot. č. 32 Konzumujete alkohol?**

Konzumace alkoholu	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Abstinent	7	14%	4	5%	13	33%	19	38%
Výjimečně	40	78%	70	91%	23	58%	30	60%
Každý den	4	8%	3	4%	4	10%	0	0%

**Tab 33 Ot. č. 33 Pokud konzumujete alkohol večer, děláte to pro:**

Konzumace alkoholu večer	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	8	16%	11	14%	22	55%	38	76%
Ze zvyku	4	8%	1	1%	0	0%	1	2%
Pro lepší trávení, zábavu	36	71%	61	79%	14	35%	4	8%
Pro lepší usínání	1	2%	3	4%	3	8%	4	8%

**Tab 34 Ot. č. 34 Kouříte?**

Kouření	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Nekouřák	41	80%	55	71%	35	88%	47	94%
Příležitostně	5	10%	10	13%	1	3%	0	0%
Méně než 10 cg/den	5	10%	8	10%	3	8%	1	2%
Více než 10cg/den	0	0%	4	5%	1	3%	2	4%

**Tab 35 Ot. č. 35 Pokud kouříte, kouříte méně než 1 hodinu před ulehnutím ke spánku?**

Kouření méně než 1h před spánkem	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	13	25%	23	30%	11	28%	8	16%
Ano	5	10%	7	9%	3	8%	3	6%

**Ženy x muži p = 0,782; Senioři x mladí dospělí p = 0,469**

**Tab 36 Ot. č. 36 Věnujete se pravidelné pohybové aktivitě?**

Pravidelný pohyb	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Denně	13	25%	9	12%	16	40%	12	24%
Vícekrát týdně	15	29%	22	29%	9	23%	16	32%
2x týdně	16	31%	29	38%	4	10%	13	26%
Ne	7	14%	17	22%	11	28%	9	18%

**Tab 37 Ot. č. 37 Usínáte:**

Usínání	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
V klidu a ve tmě	41	80%	59	77%	33	83%	43	86%
Při poslechu hudby, TV	7	14%	12	16%	6	15%	6	12%
Jinak	2	4%	5	6%	1	3%	1	2%

**Tab 38 Ot. č. 38 Telefonujete mezi 22-6 hodinou?**

Telefonování po 22h	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	27	53%	42	55%	36	90%	45	90%
Jak kdy	22	43%	29	38%	3	7%	4	8%
Ano	2	4%	5	7%	1	3%	1	2%

**Ženy x muži p = 0,061; Senioři x mladí dospělí p < 0, 001**

**Tab 39 Ot. č. 39 Píšete SMS mezi 22-6 hodinou**

SMS po 22h	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	17	33%	17	22%	37	92%	49	98%
Jak kdy	24	47%	45	58%	2	5%	1	2%
Ano	10	20%	15	19%	1	3%	0	0%

**Ženy x muži p = 0,086; Senioři x mladí dospělí p = 0,104**

**Tab 40 Ot. č. 40 Surfujete po internetu mezi 22-6 hodinou?**

Internet po 22h	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	4	8%	10	13%	36	90%	47	94%
Jak kdy	15	29%	28	36%	2	5%	3	6%
Ano	32	63%	39	51%	2	5%	0	0%

**Ženy x muži p = 0,071; Senioři x mladí dospělí p < 0, 001**

**Tab 41 Ot. č. 41 Hrajete PC hry mezi 22-6 hodinou?**

PC hry po 22h	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	20	39%	54	70%	39	98%	48	96%
Jak kdy	13	25%	15	19%	1	2%	2	4%
Ano	18	35%	8	10%	0	0%	0	0%

Ženy x muži  $p = 0,063$ ; Senioři x mladí dospělí  $p < 0,001$

**Tab 42 Ot. č. 42 Sledujete TV mezi 22-6 hodinou?**

TV po 22h	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	27	53%	31	40%	18	45%	34	68%
Jak kdy	15	29%	31	40%	12	30%	13	26%
Ano	9	18%	15	19%	10	25%	3	6%

Ženy x muži  $p = 0,072$ ; Senioři x mladí dospělí  $p < 0,001$

**Tab 43 Ot. č. 43 Čtete knihy mezi 22-6 hodinou?**

Četba knih po 22h	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	14	27%	11	14%	27	68%	29	58%
Jak kdy	22	43%	40	52%	6	15%	10	20%
Ano	15	29%	26	34%	7	18%	11	22%

**Tab 44 Ot. č. 44 Provozujete mezi 22-6 hodinou nějakou další aktivitu? Pokud ano, uveďte jakou:**

Další aktivita po 22h	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Učení, vzdělávání	1	2%	10	14%	1	3%	2	4%
Koníčky - hudba, zvířata	4	8%	2	3%	0	0%	1	2%
Zábava - přátelé	3	6%	8	11%	0	0%	0	0%
Sex	10	20%	11	15%	1	3%	0	0%
Úklid, hygiena	1	2%	2	3%	0	0%	0	0%
Cvičení, sport	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%

**Tab 45 Ot. č. 45 Pracujete-li, je Vaše zaměstnání fyzicky náročné?**

Fyzická náročnost zaměstnání	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	Absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	32	63%	50	65%	24	60%	27	55%
Ano	9	18%	12	16%	1	3%	0	0%

Ženy x muži  $p = 0,575$ ; Senioři x mladí dospělí  $p = 0,005$

**Tab 46 Ot. č. 46 Je Vaše zaměstnání náročné na soustředění, rozhodování a s riziky stresu?**

Psychická náročnost zaměstnání	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	21	41%	38	49%	22	50%	19	39%
Ano	20	39%	25	32%	4	10%	4	8%

Ženy x muži  $p = 0,397$ ; Senioři x mladí dospělí  $p < 0,001$

**Tab 47 Ot. č. 47 Pokud jste v napětí, má to vliv na:**

Ovlivnění spánku stresem	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	Relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Lepší kvalita spánku	2	4%	3	4%	0	0%	1	2%
Horší kvalita spánku	42	82%	61	79%	30	70%	39	78%
Delší spánek	5	10%	16	21%	4	10%	1	2%
Kratší spánek	26	51%	47	61%	14	35%	17	34%

**Tab 48 Ot. č. 48 Jak byste celkově zhodnotili kvalitu Vašeho spánku**

Subjektivní zhodnocení kvality spánku	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
1	9	18%	13	17%	4	8%	7	14%
2	27	53%	40	52%	15	35%	18	36%
3	12	24%	18	23%	19	51%	22	44%
4	2	4%	5	6%	2	5%	2	4%
5	0	0%	1	1%	0	0%	1	2%

**Tab 49 Ot. č. 49 Kolik hodin potřebujete denně spát, abyste se cítil/a odpočatý/á.**

Denní potřeba spánku	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
4h	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5h	1	2%	3	4%	0	0%	0	0%
6h	0	0%	2	3%	2	5%	0	0%
7h	15	29%	8	10%	4	10%	1	2%
8h	21	41%	31	40%	8	20%	10	20%
9h	8	16%	18	23%	17	43%	18	36%
10h	3	6%	10	13%	7	18%	14	28%
11h	0	0%	2	3%	0	0%	4	8%
12h	2	4%	0	0%	0	0%	2	4%
13h	0	0%	2	3%	1	3%	1	2%

**Tab 50 Ot. č. 50 Užíváte léky, které ovlivňují délku spánku, usínání?**

Užívání léku ovlivňujících spánek	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
Ne	51	100%	75	97%	34	85%	31	62%
Ano	0	0%	2	3%	6	15%	19	38%

**Ženy x muži p = 0,010; Senioři x mladí dospělí p < 0,001**

**Tab 51 BMI probandů**

BMI	Četnost pro jednotlivé skupiny							
	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
<18,4 podváha	2	4%	5	6%	0	0%	0	0%
18,5 - 24,9 normální hmotnost	35	70%	63	82%	9	23%	21	42%
25 - 29,9 nadměrná hmotnost	13	26%	6	8%	22	55%	21	42%
30 - 34,9 obezita I. stupně	1	2%	3	4%	7	18%	8	16%
35 - 39,9 obezita II. stupně	0	0%	0	0%	2	5%	0	0%
>40 obezita III. stupně	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

**Tab 52 Průměrné hodnoty základních ukazatelů**

Znak	VŠ muži		VŠ ženy		Senioři		Seniorky	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
Věk	22,20	2,99	20,55	1,21	75,00	7,58	77,46	7,03
Výška (cm)	182,68	5,97	167,72	5,84	174,68	6,65	161,47	5,73
Hmotnost (kg)	77,63	10,78	62,58	10,73	84,88	12,66	67,04	9,94
BMI	23,24	2,86	22,19	3,23	27,81	3,79	25,70	3,49
Čas ulehání ke spánku ve všední den (h:min)	23:49	1:07	23:36	0:58	23:08	0:51	22:37	0:55
Čas vstávání ve všední den (h:min)	7:49	1:07	8:00	1:00	7:21	0:57	7:01	0:42
Čas ulehání ke spánku o víkendu (h:min)	1:40	1:19	1:29	1:33	23:19	1:00	22:45	0:56
Čas vstávání o víkendu (h:min)	9:19	1:21	9:39	1:18	7:27	0:52	7:06	0:45
Kvalita spánku na škále 1-5	2,06	0,49	2,14	0,52	2,32	0,44	2,08	0,52
Subjektivní potřeba spánku v hodinách (h:min)	7:58	1:25	8:21	1:37	7:25	1:18	7:25	1:37
Délka spánku ve všední den (h:min)	8:00	1:05	8:24	1:10	8:14	1:06	8:24	1:04
Délka spánku o víkendu (h:min)	8:35	1:24	9:08	1:24	8:16	1:07	8:20	1:07

**Délka spánku x věk  $p < 0,001$ ; délka spánku x pohlaví  $p = 0,079$**

## **Přílohy: Grafy**

Graf 1 Srovnání délky spánku u mladých dospělých jedinců a seniorů ve všedním dni

Graf 2 Srovnání délky spánku u mladých dospělých jedinců a seniorů o víkendu

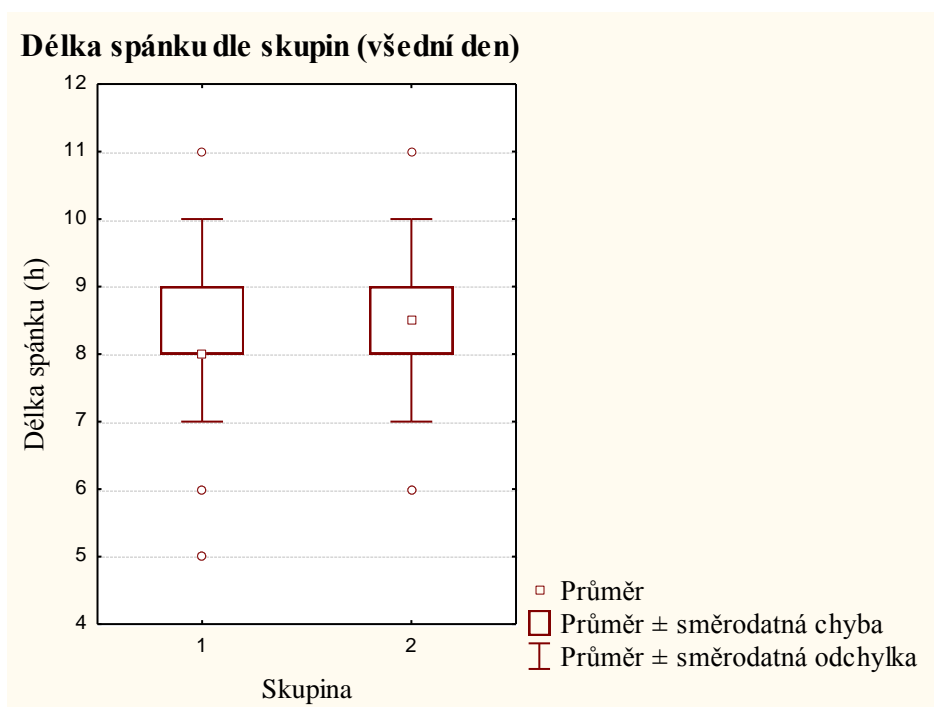
Graf 3 Srovnání délky spánku u mužů a žen obou skupin ve všedním dni

Graf 4 Srovnání délky spánku u mužů a žen obou skupin o víkendu

Graf 5 BMI mladých dospělých jedinců a seniorů

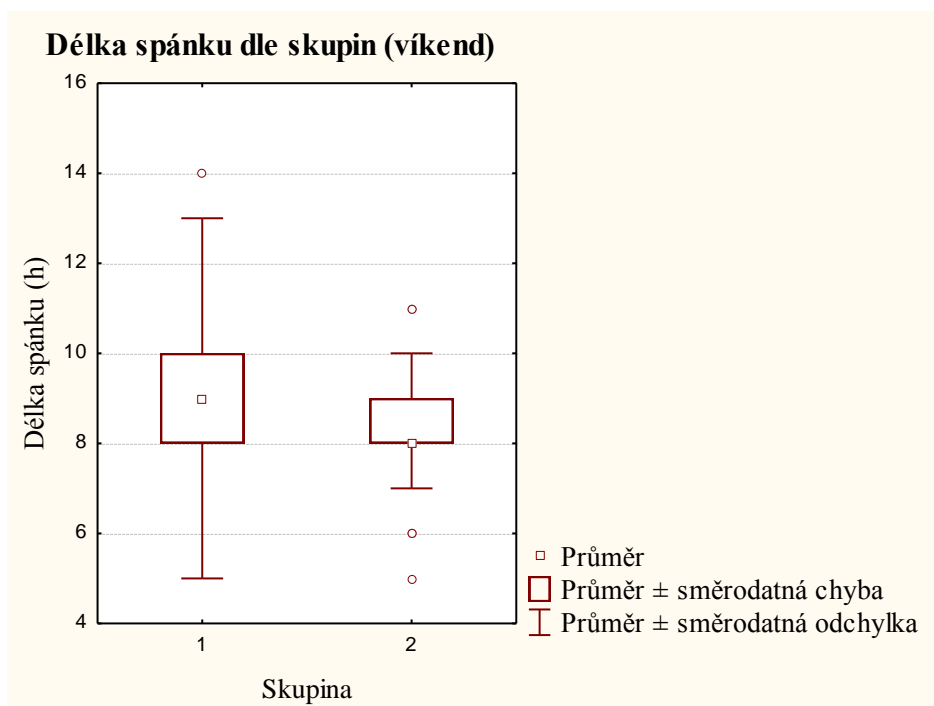
Graf 6 Porovnání subjektivní kvality spánku mezi jednotlivými kategoriemi

**Graf 1 Srovnání délky spánku u mladých dospělých a seniorů ve všedním dni**



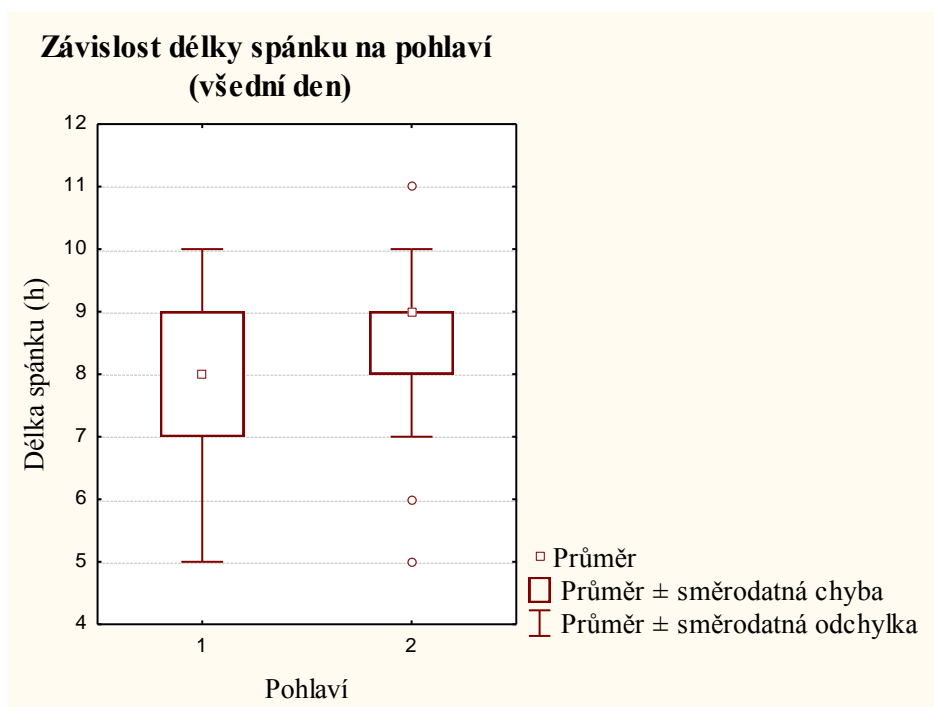
Skupina 1 = mladí dospělí, skupina 2 = senioři

**Graf 2 Srovnání délky spánku u mladých dospělých a seniorů o víkendu**



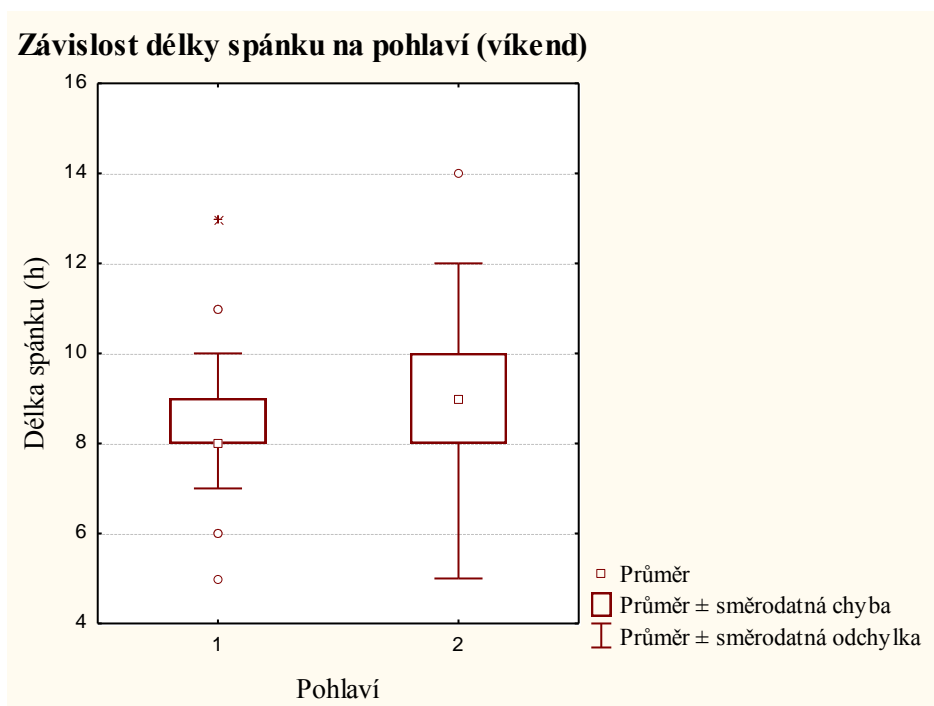
Skupina 1 = mladí dospělí, skupina 2 = senioři

**Graf 3 Srovnání délky spánku u mužů a žen obou skupin ve všedním dni**



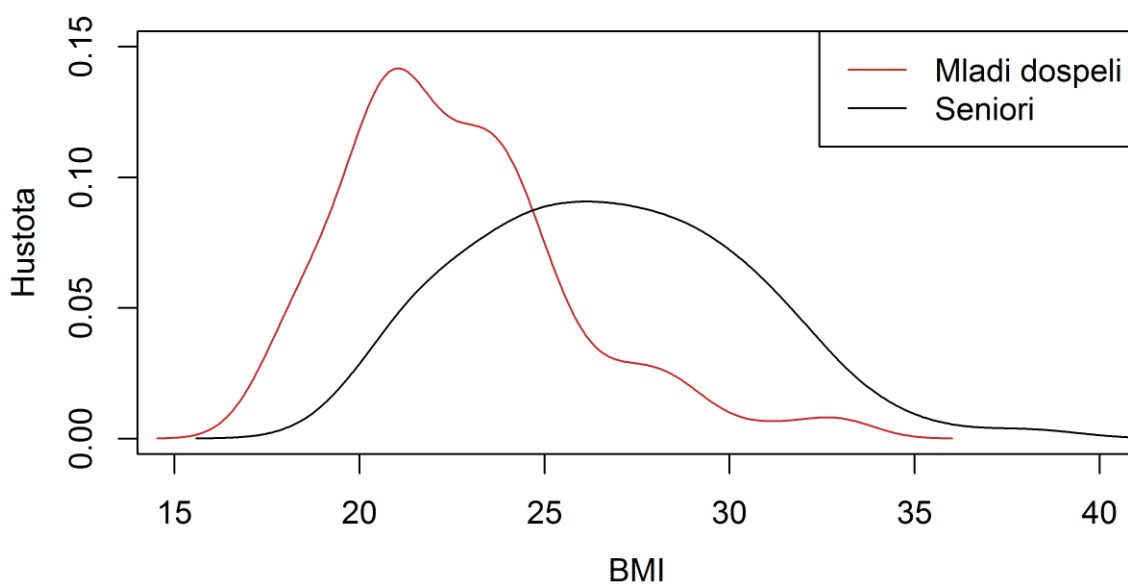
Skupina 1 = muži, skupina 2 = ženy

**Graf 4 Srovnání délky spánku u mužů a žen obou skupin o víkendu**

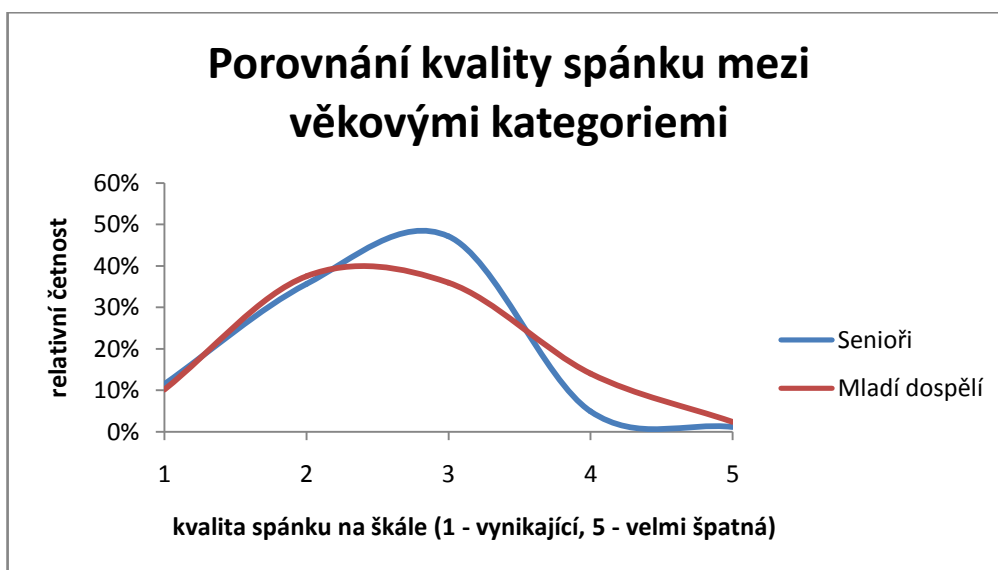


Skupina 1 = muži, skupina 2 = ženy

**Graf 5 BMI mladých dospělých a seniorů**



**Graf 6 Porovnání subjektivní kvality spánku mezi věkovými kategoriemi**



## **Přílohy: Dotazník**

### **Dotazník spánkového chování**

Současná spánková medicína se věnuje léčení spánkových poruch, kterých je v dnešním světě čím dál tím víc. Máme k dispozici málo informací o normálních spánkových zvyklostech zdravých dospělých osob.

Naše studie se snaží zmapovat tuto oblast, a proto se obracíme na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, jehož celkové vyplnění Vám zabere přibližně 10 minut.

Všechny údaje, které poskytnete, budou zpracovány anonymně v souladu s ochranou osobních dat.

Za vyplnění dotazníku Vám děkujeme.

Doc. RNDr. Jaroslav Brůžek, CSc. a Bc. Jana Tomašovská

## Dotazník spánkového chování

<b>1 Datum</b>	
<b>2 Pohlaví</b>	muž      žena
<b>3 Vzdělání</b>	1- ZŠ 2- SŠ 3- VŠ
<b>Současné zaměstnání</b>	1- Pouze studuji 2- Studuji a pracuji 5-10h týdně 3- Studuji a pracuji 10-20h týdně 4- Studuji a pracuji více než 20h týdně

<b>Věk</b>	
<b>Výška (cm)</b>	
<b>Hmotnost (kg)</b>	

### Skupina

1 - student

2 - senior

**1) Kde v současné době spíte?**

- 1 Doma
- 2 Na koleji
- 3 Na privátu
- 4 V domově pro seniory

**2) Spíte v místnosti určené výhradně pro spánek?**

- 1 Ano
- 2 Ne

**3) Spíte v místnosti určené nejen pro spánek? (obývací pokoj, kolejní pokoj)**

- 1 Ne
- 2 Ano

**4) Spíte v místnosti většinou sami?**

- 1 Ano
- 2 Ano, ale partner/spolubydlící spí ve vedlejší místnosti
- 3 Ne, partner/spolubydlící spí ve stejném pokoji, ale v jiné posteli
- 4 Ne, partner/spolubydlící spí ve stejné posteli

5) Sdílíte-li místo ke spaní s někým dalším, ruší Vás jeho přítomnost ve spánku?

- 1 Ne
- 2 Jak kdy
- 3 Ano

6) V kolik hodin chodíte obvykle spát ve všedním dni?

- |       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 1) 20 | 5) 24 | 9) 04  |
| 2) 21 | 6) 01 | 10) 05 |
| 3) 22 | 7) 02 | 11) 06 |
| 4) 23 | 8) 03 |        |

7) V kolik hodin obvykle vstáváte ve všedním dni?

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1) 05 | 4) 08 | 7) 11 |
| 2) 06 | 5) 09 | 8) 12 |
| 3) 07 | 6) 10 | 9) 13 |

8) Vstáváte v týdnu s pocitem odpočatosti?

- 1 Ano
- 2 Jak kdy
- 3 Ne

9) V kolik hodin chodíte obvykle spát o víkendu?

1) 20

5) 24

9) 04

2) 21

6) 01

10) 05

3) 22

7) 02

11) 06

4) 23

8) 03

10) V kolik hodin obvykle vstáváte o víkendu?

1) 05

4) 08

7) 11

2) 06

5) 09

8) 12

3) 07

6) 10

9) 13

11) Vstáváte o víkendu s pocitem odpočatosti?

1 Ano

2 Jak kdy

3 Ne

**12)** Využíváte k rannímu buzení budík?

1 Ne

Občas (zatrhněte dané dny)

po út st čt pá so ne

**2 -1-2x**

**3 -3-4x**

**4 -5-6x**

**6 -Ano**

**13)** Probouzíte se ještě sám/sama před zazvoněním budíku?

1 Ano

2 Ne

**14)** Spal/a byste ještě dále, kdybyste nemusel/a vstávat v daný čas?

1 Ne

2 Ano

**15)** Stává se Vám, že se v noci probudíte a začnete vykonávat nějakou činnost? (Četba, uklízení, TV)

1 Ano

2 Ne

**16)** Budíte-li se v noci, cítíte se ráno odpočatí?

1 Nebudím se

2 Ano

3 Ne

**17)** Stalo se Vám za poslední týden, že jste během dne mimovolně usnuli v dopravním prostředku, na přednášce, v práci, při čtení či jinde?

1 Nestalo

2 Jedenkrát

3 Vícekrát

- 18)** Stalo se Vám během posledního týdne, že jste si během dne zdřímnul/zdřímala?
- 1 Ne
  - 2 Šel/šla bych, leč nemohu
  - 3 Ano – 1x
  - 4 Ano vícekrát (zatrhněte jednu z následujících možností)
    - 5 vícekrát za den
    - 6 vícekrát za týden
    - 7 vícekrát za den několik dní v týdnu
- 19)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní se Vám špatně usínalo (doba usínání trvala 30 i více minut)?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 20)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste se v noci nebo brzy ráno probudili?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 21)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste museli vstát a jít na WC?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 22)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní se Vám během spánku těžko dýchalo?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden

- 23)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste kašlali nebo hlasitě chrápali?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 24)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní Vám bylo chladno?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 25)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní Vám bylo horko?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 26)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste měli zlé sny?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 27)** Kolik nocí v průběhu posledních 14 dní jste měli bolesti?
- 1 V průběhu uplynulých 2 týdnů ani jednou
  - 2 Méněkrát než 1x za týden
  - 3 1x nebo 2x za týden
  - 4 3x a vícekrát za týden
- 28)** Budíte se ze spánku z nějakých dalších důvodů? Pokud ano, popište:
- 1 Ne
  - 2 Ano – vnitřní potřeby
  - 3 Ano – vlivy okolí
- 29)** V kolik hodin před spaním jíte naposledy?
- 1 Jím naposledy 4 a více hodin před spaním
  - 2 Jím naposledy zhruba 2h před spaním
  - 3 Jím často i těsně před spaním
  - 4 Jím i v noci po probuzení

- 30)** Užíváte povzbuzující nápoje (káva, čaj, energy drink)?  
1 Ne  
2 Občas  
3 Ano, pravidelně
- 31)** V případě, že ANO, je to pro udržení bdělosti?  
1 Ne  
2 Ano
- 32)** Konzumujete alkohol?  
1 Nepiji alkohol  
2 Příležitostně  
3 Každý den
- 33)** Pokud konzumujete alkohol večer, děláte to pro:  
1 Nekonzumuji  
2 Ze zvyku  
3 Lepší trávení, zábavu  
4 Lepší usínání
- 34)** Kouříte?  
1 Nekouřím  
2 Příležitostně  
3 Ano, méně než 10 cigaret za den  
4 Ano, více než 10 cigaret za den
- 35)** Pokud kouříte, kouříte méně než 1 hodinu před ulehnutím ke spánku?  
1 Ne  
2 Ano
- 36)** Věnujete se pravidelné pohybové aktivitě (cvičení 30 minut, procházka 30 minut)?  
1 Denně  
2 Vícekrát týdně  
3 2x týdně  
4 Nevěnuji
- 37)** Usínáte:  
1 V klidu a tmě  
2. Při poslechu hudby, TV  
3 Jinak

- 38)** Telefonujete mezi 22-6 hodinou?  
1 Ne  
2 Jak kdy  
3. Ano
- 39)** Píšete SMS mezi 22-6 hodinou?  
1 Ne  
2 Jak kdy  
3. Ano
- 40)** Surfujete po internetu mezi 22-6 hodinou?  
1 Ne  
2 Jak kdy  
3. Ano
- 41)** Hrajete PC hry mezi 22-6 hodinou?  
1 Ne  
2 Jak kdy  
3. Ano
- 42)** Sledujete TV mezi 22-6 hodinou?  
1 Ne  
2 Jak kdy  
3. Ano
- 43)** Čtete knihy mezi 22-6 hodinou?  
1 Ne  
2 Jak kdy  
3 Ano

44) Provozujete mezi 22-6 hodinou nějakou další aktivitu? Pokud ano, uveďte jakou:

1) učení, vzdělávání

4) sex

2) koníčky – hudba,  
domácí zvířata

5) úklid, sprcha

3) zábava – setkávání  
s přáteli

6) cvičení, sport

45) Pracujete-li, je Vaše zaměstnání fyzicky náročné?

1 Ne

2 Ano

46) Je Vaše zaměstnání náročné na soustředění, rozhodování a s riziky stresu?

1 Ne

2 Ano

47) Pokud jste v napětí (v soukromém životě či v práci), ovlivňuje to i Vaši:

- Kvalitu spánku, spím lépe 1 **Ano** 0 **NE**
- Kvalitu spánku, spím hůře 1 **Ano** 0 **NE**
- Délku spánku, spím déle 1 **Ano** 0 **NE**
- Délku spánku, spím kratší dobu 1 **Ano** 0 **NE**

