

PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha 1	Epworthská škála spavosti
Příloha 2	Desatero rad při poruchách spánku a usínání
Příloha 3	Škála obtíží při syndromu neklidných nohou
Příloha 4	Informační leták pro učitele
Příloha 5	Informační leták pro rodiče

Centrum pro poruchy spánku a bdění, neurologická klinika I. LF UK a VFN
120 00 Praha 2, Kateřinská 30. Tel.: (02) 2496 5318, fax: (02) 2492 2678. E-mail: spanek@vfn.cz

Dovoľte, abychom Vás požádali o vyplnění následujících údajů, týkajících se Vašich problémů.

Epworthská škála spavosti ©

Jméno, věk: _____

Datum a čas vyplnění: _____

Dřímáte nebo usínáte v situacích popsaných níže (nejedná se o pocit únavy)? Tato otázka se týká Vašeho běžného života v poslední době. Jestliže jste následující situace neprožil/a, zkuste si představit, jak by Vás mohly ovlivnit.

Vyberte v následující škále číslo nejvhodnější odpovědi ke každé níže uvedené situaci:

- 0 = nikdy bych nedřímával / neusínal
- 1 = slabá pravděpodobnost dřímoty / spánku
- 2 = střední pravděpodobnost dřímoty / spánku
- 3 = značná pravděpodobnost dřímoty / spánku

Situace:	Číslo
1. Při četbě v sedě
2. Při sledování televize
3. Při nečinném sezení na veřejném místě (v kině, na schůzi)
4. Při hodinové jízdě v autě (bez přestávky) jako spolujezdec
5. Při ležení-odpočinku po obědě, když to okolnosti dovolují
6. Při rozhovoru vsedě
7. Vsedě, v klidu, po obědě bez alkoholu
8. V automobilu stojícím několik minut v dopravní zácpě

Děkujeme Vám za spolupráci

Celkem:

Příloha 2- Desatero rad při poruchách spánku a usínání (převzato ze spánkové laboratoře)

CENTRUM PRO PORUCHY SPÁNKU A BDĚNÍ
NEUROLOGICKÁ KLINIKA I. LF UK A VFN, KATEŘINSKÁ 30, 120 00 PRAHA 2

Desatero rad při poruchách spánku a usínání – návod, jak zlepšit spánkovou hygienu

Pokud máte pocit, že špatně spíte, připravili jsme pro Vás několik ověřených rad. Jejich dodržováním zlepšíte svou spánkovou hygienu a tak vytvoříte lepší podmínky pro kvalitní spánek.

1. Nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje od pozdního odpoledne (nejlépe 4-6 hodin před ulehnutím), omezte i jejich požívání přes den. Působí povzbudivě a ruší spánek.
2. Vynechte večer těžká jídla, poslední jídlo zařaďte 3-4 hodiny před ulehnutím.
3. Po večeři neřešte důležité věci, které Vás rozruší. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit se stresu a připravit se na spánek.
4. Lehká procházka po večeři může zlepšit Váš spánek. Naopak cvičení před ulehnutím (3-4 hodiny) již může Váš spánek narušit, přesuňte tyto aktivity před večeří.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol zhoršuje kvalitu Vašeho spánku.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočních probuzení. Nikotin také povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si ani neodpočívejte).
8. Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu - ± 15 minut.
9. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.
10. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18-20°C).

Příloha 3- Škála obtíží při syndromu neklidných nohou (převzato ze spánkové laboratoře)

Škála obtíží při syndromu neklidných nohou (RLS)
(International RLS Study Group 1995, Hening a Allen 2003)

Jméno a příjmení pacienta _____ Jméno lékaře _____
Den vyplnění _____
aktuální léčba včetně dávkování _____

Požádejte pacienta, aby v následujících 10 otázkách zhodnotil své příznaky. Hodnotí pacient, nikoliv klinický pracovník, ale ten by měl být k dispozici, aby mohl vyjasnit jakýkoliv problém, který by mohl pacientovi ztěžovat pochopení otázek. Pacientovy odpovědi by měl do dotazníku zaznamenávat klinický pracovník.

Hodnocení se týká období posledního týdne!

- 1. Jak byste celkově hodnotil/a nepříjemné pocity v končetinách způsobené syndromem neklidných nohou?**
4/ velmi závažné
3/ závažné 1/ mírné
2/ střední (0) žádné
- 2. Jak byste celkově hodnotil/a nutkání k pohybům způsobené syndromem neklidných nohou?**
4/ velmi závažné
3/ závažné 1/ mírné
2/ střední (0) žádné
- 3. Jak se zmírnily nepříjemné pocity v končetinách, když jste se pohyboval/a?**
4/ vůbec ne – žádná úleva
3/ mírná úleva
2/ střední úleva
1/ obtíže zcela nebo téměř úplně zmizely
(0) žádné potíže ze syndromu neklidných nohou
- 4. Jaké byly Vaše problémy se spánkem v důsledku syndromu neklidných nohou?**
4/ velmi závažné
3/ závažné 1/ mírné
2/ střední (0) žádné
- 5. Jak závažnou únavu nebo ospalost Vám způsoboval syndrom neklidných nohou během dne?**
4/ velmi závažnou
3/ závažnou 1/ zmírnou
2/ střední (0) žádnou
- 6. Jak byl celkově závažný Váš syndrom neklidných nohou?**
4/ velmi závažný
3/ závažný 1/ mírný
2/ střední (0) žádný RLS
- 7. Jak často jste měl příznaky syndromu neklidných nohou?**
4/ velmi často (6-7 dní v týdnu)
3/ často (4-5 dní v týdnu)
2/ občas (2-3 dny v týdnu)
1/ málokdy (1 den v týdnu)
(0) nikdy
- 8. Jak závažné byly průměrně příznaky syndromu neklidných nohou, když se vyskytly (jak dlouho trvaly)?**
4/ velmi závažné (8 hod a více během 24 hod)
3/ závažné (3 až 8 hod během 24 hod)
2/ střední (1 až 3 hod během 24 hod)
1/ Mírné (méně než 1 hod během 24 hod)
(0) žádné obtíže
- 9. Jak ovlivňovaly Vaše obtíže spojené se syndromem neklidných nohou Vaše běžné denní aktivity, tj. Váš osobní, rodinný a společenský život, zaměstnání a péči o domácnost?**
4/ velmi závažně
3/ závažně 1/ mírně
2/ středně (0) žádné obtíže
- 10. Jak závažná byla porucha Vaší nálady vyvolaná syndromem neklidných nohou - např. zloba, deprese, smutek, úzkost nebo podráždění?**
4/ velmi závažná
3/ závažná 1/ mírná
2/ střední (0) žádné obtíže

Součet: _____

Neurologická klinika I. LF UK a VFN, Centrum pro poruchy spánku a bdění, Praha 2004

PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ

Poruchy spánku u dětí jsou častou příčinou náladovosti, mrzutosti, hyperaktivity, usínání během dne a špatných výsledků dětí ve škole.

Doporučte tato režimová opatření:

- Dodržujte stejnou dobu ulehnutí.
- Dbejte na životosprávu – vyřadte kávu, černý, zelený čaj a energetické nápoje. Večeře by měla být lehká, tři hodiny před spaním.
- Fyzicky a psychicky náročné aktivity před spánkem omezte.
- Během dne je vhodná přiměřená fyzická aktivita.
- Úprava ložnice – důležitý je pocit bezpečí a ticho.
- Vyvarujte se činností vzbuzující emoce např. PC hry.

Nezlepšili se obtíže, doporučte návštěvu dětského neurologa.



Vytvořila: Bc. Veronika Pomykalová, MUDr. Marcela Tymichová

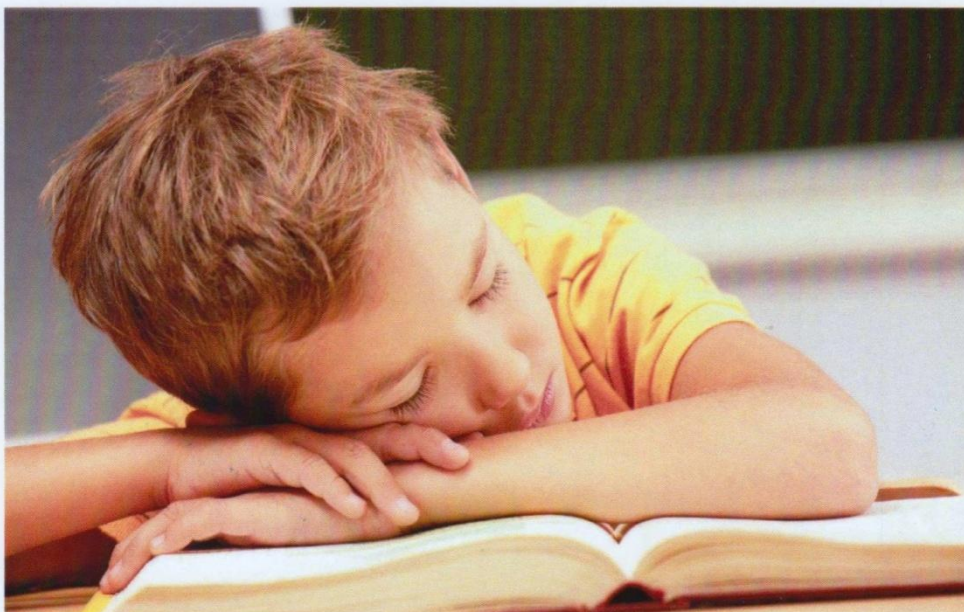
PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ

Poruchy spánku u dětí jsou častou příčinou náladovosti, mrzutosti, hyperaktivity, usínání během dne a špatných výsledků dětí ve škole.

Režimová opatření:

- Dodržujte stejnou dobu ulehnutí.
- Dbejte na životosprávu – vyřadte kávu, černý, zelený čaj a energetické nápoje. Večeře by měla být lehká, tři hodiny před spaním.
- Fyzicky a psychicky náročné aktivity před spánkem omezte.
- Během dne je vhodná přiměřená fyzická aktivita.
- Úprava ložnice – důležitý je pocit bezpečí a ticho.
- Vyvarujte se činností vzbuzujících emoce např. PC hry.

Nezlepšili se obtíže, vyhledejte dětského neurologa.



Vytvořila: Bc. Veronika Pomykalová, MUDr. Marcela Týmichová

Příloha č. 1

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu požít výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že požít výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Příloha č. 2

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výtisky, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				