



CHTĚLI BYSTE SPÁT LÉPE?

*Do našeho výzkumu spánku o délce 6
týdnů hledáme dobrovolníky s
problémem se spaním.*

KRITÉRIA:

- věk 60-80 let
- potíže se spánkem, ale bez diagnostikované spánkové poruchy
- bez diagnostikovaného psychiatrického a neurologického onemocnění či jiného závažného tělesného onemocnění

CO VÁS ČEKÁ:

- délka výzkumu 6 týdnů
- vyplnění dotazníků (cca 45 min)
- nošení aktigrafu (zařízení podobné hodinkám měřící spánek)
- nošení brýlí blokující modré světlo 2 hodiny před spánkem (po dobu 4 týdnů)
- vedení si spánkového deníku
- skupinové setkání 1x týdně v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech (max 10 účastníků včetně psychologů)

CO ZÍSKÁTE:

- určení chronotypu
- individuální přístup ke spánkovým potřebám
- výsledky výzkumu

PŘIHLASTE SE!

www.nudz.cz/adcentrum/spankovaedukace.html

tel: 602 103 959 e-mail: lucie.urbanova@nudz.cz