

CHCETE 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 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