

Dotazník o spánkových návykoch DIEŤA

MENO A PRIEZVISKO:

DÁTUM NARODENIA:

DEŇ / MESIAC / ROK

KONTAKT NA RODIČA:

ADRESA BYDLISKA:

INŠTRUKCIE

Nasledujúce výroky sa týkajú spánkových návykov vášho dieťaťa a možných ťažkostí so spánkom. Pri odpovedi na otázky, premýšľajte o uplynulom týždni v živote dieťaťa. Ak bol minulý týždeň neobvyklý, z nejakého konkrétneho dôvodu, zvolte posledný typický týždeň. Ak nie je uvedené inak, zaškrtnite **VŽDY**, ak sa niečo vyskytuje každú noc, **ZVYČAJNE**, ak sa to vyskytuje 5 alebo 6-krát do týždňa, **NIEKEDY**, ak sa to vyskytuje 2 až 4-krát týždenne, **ZRIEDKA**, ak sa to vyskytuje raz týždenne, a **NIKDY**, ak sa to vyskytuje menej ako raz za týždeň. V závere vyhodnoťte odpovede na otázky. Ak vo väčšine otázok prevládajú odpovede Niekedy / Zvyčajne / Vždy, odporúčame vám vyhľadať radu vášho pediatra ohľadom odbornej pomoci alebo sa poradiť s iným kvalifikovaným odborníkom na dýchanie či spánok.

OTÁZKY:

PRED SPANÍM:

Napište obvyklý čas spánku vášho dieťaťa:

HODNOTIACA ŠKÁLA:

počas týždňa: ____:____ počas víkendu ____:____

7 5-6 2-4 1 0
VŽDY ZVYČAJNE NIEKEDY ZRIEDKA NIKDY

1. Dieťa ide spať v rovnakom čase každý večer.

2. Dieťa zaspí do 20 minút po uložení do postele.

3. Dieťa zaspí samo vo svojej posteli.

4. Dieťa zaspáva v posteli rodiča alebo súrodenca.

5. Dieťa zaspáva pri hojdaní alebo rytmickom pohybe či speve.

6. Dieťa potrebuje pri zaspávaní obľúbený predmet (bábiku, špeciálnu deku, plyšové zvieratko, atď.).

7. Dieťa potrebuje rodiča v miestnosti, aby zaspalo.

8. Dieťa sa bráni ísť spať v čase spánku.

9. Dieťa má strach spať v tme.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



NADÝCHNI SA ŽIVOTA® - optimalizuj svoje dýchanie a posilni zdravie



zdravedychanie.sk

SPRÁVANIE POČAS SPÁNKU:

Napište koľko času vaše dieťa zvyčajne spí (sčítaním nočného spánku a spánku počas dňa):

_____ hodiny a _____ minúty

	7 VŽDY ZVYČAJNE	5-6	2-4 NIEKEDY	1 ZRIEDKA	0 NIKDY
10. Dieťa spí približne rovnaký čas každý deň.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Dieťa je počas spánku nepokojné a často sa hýbe, mrví.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Dieťa sa v noci sťahuje do cudzej postele (k rodičovi, atď.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Dieťa v noci škrípe zubami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Dieťa v noci hlasno chrápe alebo nedýcha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Dieťa sa v noci budí, má zlé sny, potí sa, kričí počas spánku a/alebo je nepokojné.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Dieťa spí počas dňa, potrebuje si zdriemnuť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Napište počet minút, ktoré zvyčajne spánok počas dňa trvá:

_____ minúty

PREBÚDZANIE SA POČAS NOCI:

	7 VŽDY ZVYČAJNE	5-6	2-4 NIEKEDY	1 ZRIEDKA	0 NIKDY
17. Dieťa sa počas noci raz zobudí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Dieťa sa počas noci zobudí viackrát.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Dieťa sa počas noci zobudí na pocit smädu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Dieťa sa počas noci prebudí na potrebu ísť na toaletu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

RANNÉ PREBUDENIE:

Napište čas, v ktorom sa dieťa zvyčajne zobudí:

počas týždňa: _____:_____ počas víkendu _____:_____

	7 VŽDY ZVYČAJNE	5-6	2-4 NIEKEDY	1 ZRIEDKA	0 NIKDY
21. Dieťa sa prebudí samé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



NADÝCHNI SA ŽIVOTA® - optimalizuj svoje dýchanie a posilni zdravie



zdravedychanie.sk

22. Dieťa sa prebudí nevyspaté, mrzuté.

23. Dieťa sa zobudí veľmi skoro ráno (alebo, skôr, ako je potrebné alebo žiaduce).

24. Dieťa ma po prebudení sucho v ústach a pocit smädu.

25. Dieťa sa prebúdzka veľmi ťažko, nechce vstávať.

26. Dieťa má po prebudení na jazyku výrazný biely povlak.

27. Dieťa sa zdá byť počas dňa unavené.

28. Dieťa zaspáva počas denných aktivít.

DÝCHANIE ÚSTAMI POČAS SPÁNKU:

7 5-6 2-4 1 0
VŽDY ZVYČAJNE NIEKEDY ZRIEDKA NIKDY

29. Dieťa dýcha ústami v prvej spánkovej fáze, t.j. približne 60 minút po usnutí.

30. Dieťa dýcha ústami vo fáze hlbokého spánku.

31. Dieťa dýcha ústami v poslednej spánkovej fáze, t.j. približne 60 minút pred prebudením.

OSTATNÉ ZDRAVOTNÉ UKAZOVATELE:

7 5-6 2-4 1 0
VŽDY ZVYČAJNE NIEKEDY ZRIEDKA NIKDY

32. Dieťaťu sa tvoria zubné kazy.

33. Dieťa má opakovane ochorenia horných dýchacích ciest.

34. Dieťa zažíva úzkosť a/alebo obavy, nesústredenosť.

35. Dieťa sa zajakáva.

Dieťaťu je / bola odporúčaná ortodontická liečba / zubný strojček (nevhodné prečiarknite):

ÁNO / NIE



NADÝCHNI SA ŽIVOTA® - optimalizuj svoje dýchanie a posilni zdravie



zdravedychanie.sk