

AKTIVITA - ODPOČINEK: SPÁNEK

Název klinického pracoviště:

Iniciály klienta:

Pohlaví: muž žena

Lékařská/é diagnóza/y:

Den hospitalizace:

Oslovení klienta:

Věk:

Pooperační den:

Charakter spánku a odpočinku

Délka spánku (v hodinách): _____ délka nerušeného spánku (v hodinách): _____

spánek: souvislý přerušovaný, kolikrát:

daří se znovu usnout: ano ne

spánek: pouze noční noční i denní - délka denního spánku:

Pravidelnost spánku: ano ne

Kvalita spánku klienta

cítí se odpočatý a vyspalý: ano ne má dost fyzických sil: ano ne

má dost psychických sil: ano ne má chuť vstát do nového dne: ano ne

vnímá přítomnost fáze snění: ano ano, ale méně než dříve ne

Režim odpočinku

pravidelnost odpočinku: ano ne

typ převládajícího odpočinku: aktivní/fyzický pasivní/psychický oba

odpočinek pasivní, jak: _____ odpočinek aktivní, jak: _____

pociťuje pravidelné biorytmy: ano ne

režim dne má dle chronotypu: ano ne částečně

denní doba největšího útlumu: fyzického: _____ psychického: _____

denní doba nejvyšší výkonnosti: fyzické: _____ psychické: _____

Spánkové rituály: nemá má: četba sledování TV poslech hudby

relaxace hygiena jiné:

příprava prostředí: ne ano: vyvětrání chlad teplo

zvlhčení vzduchu

úprava lůžka, specifikum:

úprava lůžkovin jiné:

zvyklosti při obtížích se spánkem: nemá má, jaké:

Problémy se spánkem

Délka spánku oproti normě: kratší delší

problém: s usínáním (nad 30 minut) s probouzením se v noci, kolikrát:

s předčasným probouzením se ráno nespavost zrána

probouzení se o hodně později prodloužené probouzení se

insomnie: intermitentní stálá subjektivní primární sekundární

hypersomnie: intermitentní stálá

narkolepsie narkoleptický syndrom kataplexie

syndrom hypersomnie: Pickwickův syndrom primární spánková apnoe

spánková apnoe obstrukční syndrom spánkové deprivace jiné:

spánková inverze jiná porucha spánkového rytmu

Parasomnie:

somnambulismus pavor nocturnus enuresis nocturna mluvení ze spaní

bruxismus syndrom neklidných nohou noční křeče svalů

noční bolestivá erekce hypnagogické halucinace spánková obrna

jiné:

Délka trvání problému:

Častost výskytu:

Charakter vlivu na denní aktivity

snížení aktivit: ne minimální vnímané významné neúnosné
 nespokojenost se spánkem: ne ano
 Účinná opatření klienta: úprava režimu dne úprava prostředí rituály:
 aplikace léků: jiné:

Související problémy poruch spánku a odpočinku

tělesné: kruhy pod očima červené spojivky pálení očí
 rozostřené vidění lesklé, nepřítomné oči zívání
 nekoordinované pohyby
 porucha hybnosti třes rukou jemný nystagmus nedostatek energie
 fyzická slabost malá výkonnost malátnost únava
 zpomalené reakce hyperaktivita
 percepční poruchy: narušené vnímání těla pocity nejistoty parestezie
 pseudo/halucinace jiné:
 ospalost dřímota usínání při aktivitě v sedě usínání při neobvyklé aktivitě
 přecitlivělost na bolest bolesti hlavy poruchy dýchání chrápání
 vegetativní projevy: nevolnost nechutenství zhoršené trávení
 jiné: zesílení stávajících obtíží:

psychické a sociální: únava nezáměr nepozornost
 neschopnost koncentrace snížená schopnost úsudku podrážděnost
 rozrušenost neklid zmatenost podezřívavost emoční labilita
 vzrušivost impulzivita snížená vnímavost
 snížená motivace k činnostem úzkostnost nervozita lhostejnost
 netečnost apatie snížený psychický výkon deprese
 snížená tolerance k zátěži zesílení stávajících obtíží: jiné:

Faktory ovlivňující spánek a odpočinek

tělesné: věk změny tělesné teploty množství přijaté potravy
 periodické hormonální změny tělesné omezení naléhavé močení
 inkontinence nevolnost stáza sekretů kašel dušnost
 nevhodná poloha bolest dlouhodobý dyskomfort tělesný
 snížená tělesná kondice zvýšená tělesná námaha těhotenství
 nedostatek spánku parasomnie narkolepsie spánková apnoe
 syndrom neklidných nohou noční křeče svalů chronický únavový syndrom
 onemocnění: záněty mozku úrazy hlavy psychiatrické onemocnění
 intoxikace extrapyramidové onemocnění Parkinsonova choroba
 demence jiná: polyneuropatie endokrinní choroba
 gastroezofageální reflux onkologické onemocnění
 insuficience: srdce plic jater ledvin
 jiné:

psychické: vtíravé myšlenky před spaním starosti silný temperament klienta
 deprese mánie osamělost zármutek předtucha
 předsudky strach úzkost stres separace nuda
 nevytíženost dlouhodobý dyskomfort psychický
 působení světla/tmy na psychiku
 nesoulad denního režimu s chronotypem nevhodný denní režim
 časté změny spánkového režimu poruchy biorytmů směnný pracovní provoz
 medikace:
 negativní životní událost: životní změny:
 problémy v zaměstnání problémy v rodině jiné:

prostředí: hluk osvětlení nevhodná vlhkost nevhodná teplota
 zápach neznámé prostředí nadměrná stimulace nedostatek soukromí

přítomnost cizích osob

rušení spánku: rodičovská péče v noci jiné důvody:

rušení spánku odbornou péčí:

terapií monitorováním odběry biologického materiálu

jiné intervence:

léky ovlivňující kvalitu spánku:

klient užívá: ne ano, jaké:

Reakce okolí na problémy klienta:

pochopení: ano ne empatie: ano ne

ohledy: ano ne

zpochybňování problémů: ne ano zlehčování problémů: ne ano

pomoc klientovi: ne ano, v čem:

