

**JURNAL DE SOMN GENERAL**

**Nume/Prenume:** \_\_\_\_\_

**CNP:** \_\_\_\_\_

**Saptamana/Saptamanile:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCTIUNI:** Va rugam sa completati jurnalul din ziua si noaptea anterioara, dar nu mai tarziu de 3 ore dupa ce v-ati trezit. Estimati timpul aproximativ corespunzator fiecărei întrebări legate de timp. Detalierea nu este necesara. Prezentați jurnalul medicului d-voastra la data programarii la consultatie. Notati data in casuta corespunzatoare fiecărei zile.

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
<i>Data:</i>							
<b>ZI</b>							
Ati adomit in timpul zilei?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
a) cat timp?	.....minute	.....minute	.....minute	.....minute	.....minute	.....minute	.....minute
b) la ce ora?							
Ati consumat cafea dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
Ati consumat alcool dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
Ati fumat dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
Ati facut exercitii/sport dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
Ati avut o masa copioasa sau o gustare dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
Ati luat medicamente pentru somn?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
a) ce medicamente?	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
b) cate?	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
c) la ce ora?	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Ati fost somnolent in timpul zilei?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>
<b>NOAPTE</b>							
La ce ora ati stins lumina pentru a merge la culcare?							
La ce ora v-ati trezit?							
Cate ore ati dormit in total?							
De cate ori v-ati trezit sau v-ati ridicat din pat in timpul noptii?							
Notati calitatea somnului de la 1 la 5 (1- foarte slaba, 5- excelenta)							
Considerati ca ati avut un somn odihnitor?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>

Data predare:

Semnatura pacient:

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica	
<i>Data:</i>								
<b>ZI</b>								
Ati adormit in timpul zilei? a) cat timp? b) la ce ora?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> .....minute	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> .....minute	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> .....minute	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> .....minute	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> .....minute	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> .....minute	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> .....minute	
Ati consumat cafea dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	
Ati consumat alcool dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	
Ati fumat dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	
Ati facut exercitii/sport dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	
Ati avut o masa copioasa sau o gustare dupa orele 18:00?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	
Ati luat medicamente pentru somn? a) ce medicamente? b) cate? c) la ce ora?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/> ..... ..... .....
Ati fost somnolent in timpul zilei?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	
<b>NOAPTE</b>								
La ce ora ati stins lumina pentru a merge la culcare?								
La ce ora v-ati trezit?								
Cate ore ati dormit in total?								
De cate ori v-ati trezit sau v-ati ridicat din pat in timpul noptii?								
Notati calitatea somnului de la 1 la 5 (1- foarte slaba, 5- excelenta)								
Considerati ca ati avut un somn odihnitor?	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	DA <input type="radio"/> NU <input type="radio"/>	

Data predare:

Semnatura pacient:

## JURNAL DE SOMN

### Procedura

Jurnalele de somn sunt utile in diagnosticarea patologiei somnului, sunt cele mai eficiente metode pentru pacient si medic in evaluarea problemelor somnului.

Oricarui pacient cu simptome clinice ale somnului ii este recomandata completarea unui jurnal de somn.

Medicul va recomanda completarea unui jurnal de somn pentru o perioada de cateva saptamani, completarea acestui jurnal poate urgenta diagnosticul si tratamentul.

Majoritatea specialistilor in probleme ale somnului recomanda tinerea unui jurnal de somn pe o perioada de 2-4 saptamani consecutive.

Jurnalul de somn se prezinta de catre pacient doctorului , la data programarii la consultative/control.