

Сон и диабет: дневник на неделю

Короткий список для печати. Отмечайте подходящие пункты и дописывайте свои вопросы.

- ☐ Утром записываю примерное время засыпания и окончательного пробуждения.
- ☐ Отмечаю пробуждения, их причины и самочувствие утром.
- ☐ Записываю симптомы и данные глюкозы только по обычному согласованному плану или при симптомах.
- ☐ Отмечаю необычные обстоятельства: стресс, нагрузку, кофеин, алкоголь, сменную работу.
- ☐ Выделяю повторяющиеся наблюдения и вопросы для врача.
- ☐ При храпе с паузами дыхания или выраженной дневной сонливости обращаюсь к врачу.

Не ставьте ночные будильники ради дневника и не отключайте важные сигналы датчика. Дневник не определяет дозы препаратов и не ставит диагноз. При сонливости за рулём не продолжайте движение.

Мои вопросы:

Дневник сна: 7 дней

Заполняйте утром. Примерной оценки достаточно; ночные измерения ради таблицы не нужны.

Дата	Легла / заснула / проснулась	Пробуждения: сколько и почему	Самочувствие утром	Глюкоза / сигналы / симптомы по обычному плану	Вечер: нагрузка, стресс, кофеин, другое

Что повторялось? Что хочу обсудить с врачом?