

کلینیک خواب راد
مرکز اختلالات خواب
خواب بهتر، زندگی سالم‌تر



دفترچه ثبت خواب

گامی ساده برای شناخت بهتر
الگوی خواب شما



ثبت منظم الگوی خواب



کمک به ارزیابی دقیق‌تر



ابزاری کاربردی
برای مشاوره با پزشک



خواب بهتر
آغاز روزهای بهتر



با آگاهی از خواب،
به سلامت فردا کمک کنیم.



www.drghadiri.com

راهنمای استفاده از دفترچه ثبت خواب

این دفترچه به شما کمک می‌کند الگوی خواب خود را به صورت روزانه ثبت کنید. اطلاعات ثبت شده در قوه‌اند در بررسی مشکلات خواب و برنامه‌ریزی درمانی توسط پزشک متخصص خواب مفید باشد.

چه مواردی را ثبت کنیم؟



**زمان خوابیدن
و بیدار شدن**
ساعت رفتن به تخت،
خوابیدن و بیدار شدن



بیداری‌های شبانه
تعداد دفعات و مدت
زمان بیداری در طول شب



چرت‌های روزانه
زمان و مدت
خواب روزانه



عوامل موثر بر خواب
مانند کافئین، ورزش، استرس،
داروها...



کیفیت خواب
و احساس پس‌بس
از بیدار شدن



توضیحات تکمیلی
هر مورد مهم دیگری
که احساس می‌کنید
بر خواب شما اثر دارد



“

شناخت بهتر خواب،
اولین قدم به سوی
سلامت است.

تکات مهم:

- اطلاعات را هر روز و نزدیک به زمان خواب ثبت کنید.
- حتی اگر خواب نخوبی نداشته‌اید، ثبت را ادامه دهید.
- سعی کنید عادات معمول خود را تغییر ندهید.
- این دفترچه جایگزین تشخیص و درمان پزشکی نیست.



جدول ثبت خواب - هفته اول

تاریخ	رفتن به تخت	خوابیدن (حدود ساعت)	بیدار شدن (حدود ساعت)	مدت خواب (ساعت)	جرت روزانه (مدت زمان)	کیفیت خواب (خوب / متوسط / ضعیف)	عوامل موثر (کافئین، استرس، دارو و ...)

یادداشت‌ها:

.....

.....

.....

.....





جدول ثبت خواب - هفته

تاریخ 	رفتن به تخت 	خوابیدن (ساعت) 	بیدار شدن (حدود ساعت) 	مدت خواب (ساعت) 	جرت روزانه (مدت زمان) 	کیفیت خواب (خوب / متوسط / ضعیف) 	عوامل موثر (کافئین، استرس، دارو و) 

یادداشت‌ها:





نکات مهم برای ثبت بهتر خواب

اطلاعات را به صورت روزانه ثبت کنید

ترجیحاً هر روز و در زمان نزدیک به خواب با بیدار شدن،
دفترچه را تکمیل کنید.



تا حد امکان دقیق بنویسید

زمان، مدت‌ها و جزئیات را با دقت و اساس
واقعیت بنویسید



همه خواب‌های روزانه را ثبت کنید

حتی چرت‌های کوتاه در طول روز را نیز یادداشت کنید.



شرایط معمول خود را تغییر ندهید

هدف این دفترچه، نشان دادن الگوی واقعی خواب شماست؛
نیازی به تغییر عمدی عادات خواب نیست.



دفترچه را برای مراجعه به پزشک همراه داشته باشید

اطلاعات ثبت شده می‌تواند به پزشک در ارزیابی دقیق‌تر
و انتخاب روش مناسب کمک کند.



توجه:



- این دفترچه یک ابزار کمکی است و جایگزین تشخیص و درمان پزشکی نیست.
- در صورت ادامه مشکلات خواب، با پزشک متخصص مشورت کنید.
- پاسخ به سؤالات و تکمیل جدول‌ها به شما کمک می‌کند
الگوی خواب خود را بهتر بشناسید.
- سلامت خواب، بخشی از سلامت کلی شما شماس.

«خواب سالم» آغاز روزهای بهتر است»

با ثبت منظم خواب،
یک قدم به سوی سلامت
و زندگی باکیفیت‌تر بردارید.



www.drghadiri.com



031 3627 1734



اصفهان، کلینیک خواب راد

خواب بهتر،
زندگی سالم‌تر