

Vzor Denníka únavy

O tom, ako používať Denník únavy si pozrite brožúru „Únava: neviditeľný symptóm SM“, ktorú vypracovala MSIF a ktorú nám sprístupnili na preklad do slovenčiny.

Dátum:

Popíšte váš spánok z predchádzajúcej noci:

| Čas | Popís vašich aktivít | Skóre únavy* | Komentáre |
|-----|----------------------|--------------|-----------|
| | | | |
| | | | |

* 1 = nízka až vysoká = 10



| Čas | Popis vašich aktivít | Skóre únavy* | Komentáre |
|-----|----------------------|--------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

* 1 = nízka až vysoká = 10



| Čas | Popis vašich aktivit | Skóre únavy* | Komentáre |
|-----|----------------------|--------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

* 1 = nízka až vysoká = 10



| Čas | Popis vašich aktivít | Skóre únavy* | Komentáre |
|-----|----------------------|--------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

1 = nízka až vysoká = 10



| Čas | Popis vašich aktivit | Skóre únavy* | Komentáre |
|-----|----------------------|--------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

* 1 = nízka až vysoká = 10



| Čas | Popis vašich aktivít | Skóre únavy* | Komentáre |
|-----|----------------------|--------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

* 1 = nízka až vysoká = 10