



3. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



HOSTED BY WORLD SLEEP SOCIETY
MARCH 15, 2019 • HEALTHY SLEEP, HEALTHY AGING



NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Oddělení spánkové medicíny NÚDZ Vás zve na akci pořádanou
k příležitosti **Světového dne spánku**,

která proběhne v prostorách **3. lékařské fakulty UK**

15.3.2019 od 14:00 do 18:00

Čeká vás cyklus krátkých přednášek na téma:

„Role spánku v procesu stárnutí“

Témata přednášek:

* Ontogeneze spánku * Zdravý spánek, zdravá paměť * Jak se léčí nespavost * Chronotyp během ontogeneze a genderové rozdíly * Chronotyp a spánek adolescentů * Vnitřní hodiny ve stáří * Světlo a jeho vliv na spánek *

Na každou přednášku je vyhrazen čas 15min + 5min diskuze. Během přednášek bude ve vestibulu budovy k dispozici doprovodný program s možností konzultací a demonstrací přístrojů a zařízení používaných ve spánkové laboratoři NÚDZ.

Přijďte zjistit víc o svém spánku!

Adresa:

3. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Ruská 2411/87

100 00 Praha 10-Vinohrady

