



3. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova

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

NUDZ  
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

# PROGRAM

- **Úvod** 14:00 - 14:10  
MUDr. Jitka Bušková, Ph.D.
- **Ontogeneze spánku** 14:10 – 14:25  
MUDr. Eva Miletínová, M.Sc. et M.Sc.
- **Zdravý spánek, zdravá paměť** 14:30 – 14:45  
Mgr. Daniela U. Dudysová, M.A.
- **Jak se léčí nespavost?** 14:50 – 15:05  
Mgr. Karolina Veldová

15-minutová přestávka

- **Chronotyp během ontogeneze a genderové rozdíly** 15:20 – 15:35  
Ing. Mgr. Eva Fárková
- **Chronotyp a spánek u adolescentů** 15:40 – 15:55  
Mgr. Kateřina Červená
- **Vnitřní hodiny ve stáří** 16:00 – 16:15  
Mgr. Kamila Weissová
- **Světlo a jeho vliv na spánek** 16:20 – 16:35  
PhDr. Michal Šmotek

