Ukázkově vyplněný denní záznam

MODELOVÝ PŘÍKLAD

Fiktivní příklad ukazuje rozdíl mezi přesným zápisem a předčasným vysvětlením. Nejde o skutečnou osobu ani zdravotní doporučení.

Datum	Den v týdnu	Záznam číslo
2. 9. 2026	**středa**	**2 ze 7**

01 Spánek a začátek dne

Čas usnutí 23:45	**Počet probuzení** 1
Čas probuzení 6:20	**Odpočinutí 1 až 5** 3

Ranní stav jednou větou

Po probuzení jsem se cítil mírně unaveně, bez dalších změn.

02 Jídlo a pití

Časy hlavních jídel 7:10 / 12:35 / 18:50	**Přibližné množství tekutin** Asi 1,6 litru za den
Neobvyklá změna v jídle Oběd byl větší než obvykle.	**Neobvyklá změna v pití** Do 12:00 pouze dvě sklenice vody.

03 Pohyb odpočinek a zátěž

Pohyb a délka Rychlá chůze 25 minut v 17:30	**Psychická zátěž 1 až 5** 4 - pracovní termín
Delší sezení 9:00 až 11:45	**Fyzická zátěž 1 až 5** 2 - běžný den
Čas odpočinku 20 minut po 16:00	

04 Prostředí

Změny prostředí

Dopoledne práce uvnitř, zataženo. Od 17:30 přibližně půl hodiny venku.

05 Pozorovaný projev

Co jsem pozoroval Únava a horší soustředění	**Intenzita 1 až 5** 3
Čas začátku 14:10	**Druh údaje** Subjektivní pocit
Čas konce přibližně 15:05	**Objektivní měření** Nebylo provedeno

Přesný popis bez vysvětlování příčiny

Při práci u počítače jsem od 14:10 zaznamenal ospalost a častější odklánění pozornosti. Po krátké chůzi kolem 15:05 jsem únavu hodnotil jako mírnou. Z tohoto dne nelze určit příčinu.

Správně Záznam popisuje čas a kontext, ale netvrdí, že oběd nebo pití únavu způsobily.

Přehled sedmi dní

MODELOVÝ PŘÍKLAD

Souhrn ukazuje, že opakování lze popsat, aniž bychom z něj automaticky vytvořili diagnózu nebo jisté vysvětlení příčiny.

Den	Spánek	Hlavní pozorování	Čas	Síla	Důležitý kontext
Po 1. 9.	4	Únava	14:25	2	Běžný pracovní den
Út 2. 9.	3	Únava a pozornost	14:10	3	Větší oběd, stres 4/5
St 3. 9.	5	Mírná únava	14:40	1	Běžný oběd, chůze ráno
Čt 4. 9.	4	Bez únavy	-	-	Oběd 12:20, stres 2/5
Pá 5. 9.	2	Výraznější únava	13:50	4	Pozdní usnutí, stres 4/5
So 6. 9.	5	Bez únavy	-	-	Volný den, oběd 13:00
Ne 7. 9.	4	Únava	15:00	2	Delší pobyt venku

01 Co se skutečně opakovalo

Popis

Únava mezi přibližně 13:50 a 15:00 byla zaznamenána v pěti ze sedmi dní. Její síla se pohybovala od 1 do 4.

02 Co domnělému vzorci odporuje

Výjimky

Ve čtvrtek a v sobotu se únava neobjevila, přestože v obou dnech proběhl oběd v podobnou dobu. Mírná únava se objevila i po noci hodnocené 5 z 5.

03 Pracovní hypotéza

Opatrné znění

Odpolední únava se v tomto týdnu opakovala, ale dostupný záznam nestačí k určení příčiny.

Další bezpečné pozorování

Další týden lze přesněji zaznamenat délku spánku, čas a velikost oběda, množství tekutin a pracovní zátěž. Výsledek se znovu porovná včetně výjimek.

Bezpečnost Tento modelový příklad není zdravotním hodnocením. BioLogika nenahrazuje vyšetření, diagnózu ani léčbu. Nové, nevysvětlené, trvající, zhoršující se nebo závažné obtíže vyžadují odborné posouzení.