

## ШКАЛА ТЯЖЕСТИ ИНСОМНИИ<sup>3</sup>

Оцените тип и тяжесть Ваших проблем со сном в течение последних нескольких месяцев		Совершенно нет	Немного	Средне	Значительно	Чрезвычайно
1.	Трудности с засыпанием	0	1	2	3	4
2.	Частое и/или долговременное ночное пробуждение	0	1	2	3	4
3.	Слишком раннее утреннее пробуждение	0	1	2	3	4
4.	В какой степени Вы довольны своим сном в последнее время?	0	1	2	3	4
5.	В какой мере, на Ваш взгляд, трудности со сном нарушают Вашу привычную работоспособность (усталость, концентрация внимания, память, настроение)?	0	1	2	3	4
6.	В какой мере, на Ваш взгляд, Ваши проблемы со сном влияют на происходящее вокруг в плане снижения качества Вашей жизни?	0	1	2	3	4
7.	В какой степени Вы озабочены / думаете над своими проблемами со сном?	0	1	2	3	4

**КЛЮЧ** (интерпретация): суммируйте баллы

Баллы	Результат
0-7	Нет проблем со сном
8-14	Незначительная инсомния (ниже порогового уровня)
15-21	Клиническая инсомния (средняя тяжесть)
22-28	Клиническая инсомния (тяжелая)

**ПРОЙДИТЕ ТЕСТ  
СТРУПА НА САЙТЕ**



## ЭЛЬБОНА®

### ПОРОШОК ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Улучшенный состав пероральной формы глюкозамина сульфата с высоким профилем безопасности, не содержит аспартам и макрогол

**Показания к применению:**  
остеоартроз периферических суставов и позвоночника, остеохондроз.

Способ применения и дозы: внутрь.  
Взрослым и детям старше 12 лет: содержимое одного пакетика растворяют в 200 мл воды, принимают внутрь 1 раз в сутки.

Симптоматический эффект наступает через 2–3 недели после применения препарата.  
Курс: минимальный курс терапии составляет 4–6 недель, при необходимости курс лечения повторяют с интервалом 2 месяца.

Рег. удостоверение: ЛП-006649

**Состав (на один пакет):**  
Действующее вещество — глюкозамина сульфат — 1,5 г

**И М Е Ю Т С Я   П Р О Т И В О П О К А З А Н И Я !**  
**П Е Р Е Д П Р И М Е Н Е Н И Е М П Р О К О Н С У Л Т И Р У Й Т Е С Ъ С О С П Е Ц И А Л И С Т О М**

