

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Opaska poprawi jakość snu



Na studiach mieliśmy dużo nauki a mało czasu, dlatego postanowiliśmy stworzyć urządzenie, które pozwoli nam monitorować sen, dzięki czemu będziemy mogli spać bardziej efektywnie - mówi w rozmowie z PAP Kamil Adamczyk, szef firmy Interclinic, która stworzyła opaskę analizującą jakość snu.

Firma Intelclinic stworzyła elektroniczną opaskę na oczy, pozwalającą monitorować sen i poprawić jego jakość. Urządzenie analizuje sen i wysyła za pośrednictwem łącza Bluetooth informacje do specjalnej aplikacji w smartfonie. Następnie dane są analizowane i telefon budzi nas w odpowiednim momencie. Pomysł Polaków docenili jurorzy konkursu LeWeb 2013 w Paryżu i przyznali firmie pierwszą nagrodę. W konkursie wzięło udział 700 start-upów, czyli firm, które opracowują innowacyjne.

Firmę założyli dwaj absolwenci Politechniki Warszawskiej - Janusz Frączka, Krzysztof Chojnowski oraz student Uniwersytetu Medycznego w Warszawie - Kamil Adamczyk.

PAP: Dlaczego zdecydowali się państwo na stworzenie urządzenia monitorującego sen?

Kamil Adamczyk, szef firmy Intelclinic: Pomysł zrodził się podczas studiów. Razem z kolegami mieliśmy dużo nauki a mało czasu i zainteresowaliśmy się snem polifazowym. Przejście na sen polifazowy (sen polifazowy jest alternatywą do snu normalnego, tzw. monofazowego, polega on na tym, że zamiast nocnego snu, śpi się w kilku cyklach krótszych drzemek w ciągu doby - PAP) sprawiło mi jednak wiele trudności, dlatego zaczęliśmy się zastanawiać, w jaki sposób można ten proces ułatwić. Dlatego postanowiliśmy stworzyć urządzenie, które pozwoli nam monitorować sen, dzięki czemu będziemy mogli spać bardziej efektywnie.

PAP: Na czym polega działanie państwa urządzenia?

K.A.: To jest urządzenie monitorujące sen, pozwalające użytkownikowi sprawdzać, czy śpi prawidłowo czy raczej powinien coś zmienić. W okularach zainstalowane są czujniki, które będą monitorować podczas snu aktywność elektryczną mózgu, ruchy gałek ocznych oraz mięśni i na tej podstawie otrzymamy wykres naszego snu.

Ponieważ jest to urządzenie, które będzie skierowane na szeroki rynek konsumencki, to z założenia nie będzie ono tak dokładne, jak urządzenia medyczne. Pozwoli ono jednak na sygnalizowanie nieprawidłowości wykrytych automatycznie i zaproponuje konsultacje z lekarzem. Jednak dane te nie będą miały wartości diagnostycznych.

Dzięki urządzeniu użytkownicy będą po prostu bardziej świadomi swojego snu. Pozwoli to m.in. na zauważenie i ewentualne wyeliminowanie behawioralnych zaburzeń snu i poprawienie higieny snu.

Podkreślam jednak, że nie należy traktować tego jako diagnozy, tylko jako swego rodzaju sugestii, że może być coś jest nie tak z naszym snem i warto udać się do lekarza.

PAP: Udało się wam zebrać potrzebne na produkcje pieniądze, niedawno otrzymaliście nagrodę w Paryżu w konkursie dla młodych innowacyjnych firm. Co dalej?

K.A.: Pierwsze urządzenia mamy dostarczyć w kwietniu przyszłego roku. W najbliższym czasie rozpoczniemy współpracę z prywatną kliniką snu w Polsce, aby zwiększyć precyzję naszego urządzenia. Mamy nadzieję, że dzięki współpracy z lekarzami i szpitalami uda nam się opublikować wyniki naszych badań zatwierdzonych i opisanych przez profesjonalnych lekarzy. Planujemy także rozpoczęcie współpracy z klinikami i szpitalami uniwersyteckimi w USA i zobaczymy, jak to się rozwinie.

PAP: Sen polifazowy wzbudza wiele dyskusji, można spotkać opinie, że nie jest do końca zdrowy, że trudno go stosować w życiu. Co panowie na to.

K.A.: W Polsce pojawiły się opinie, że jesteśmy zwolennikami i propagatorami snu polifazowego, a my tylko chcemy dać ludziom możliwość przestawienia się na sen polifazowy. My zawsze podkreślamy, że najzdrowszy jest sen 9-godzinny i takiego snu nic nie zastąpi. Zdarzają się jednak w życiu człowieka takie momenty, w których trudno jest spać 9 godzin. Dlatego nasze urządzenie może pozwolić ustabilizować sen tak, aby zawsze wychodził on nam na dobre. Jeżeli ktoś śpi regularnie 4 godziny, bo na tyle pozwala mu praca, to nie będą do niego przemawiały argumenty, żeby spać 9 godzin, bo to jest zdrowe. Trzeba znaleźć rozwiązanie jak mu pomóc zoptymalizować te 4 godziny.

PAP: Dla kogo przede wszystkim przeznaczone będzie urządzenie?

K.A.: Myślę, że przede wszystkim dla osób, które są bardzo zapracowane, żeby zwiększyć ich świadomość jak ważny jest zdrowy sen. Ale także każda osoba, która będzie chciała lepiej spać, będzie mogła z niego korzystać. Chcemy także podjąć współpracę z liniami lotniczymi, żeby pasażerowie lotów transatlantyckich mogli monitorować swój sen i ewentualnie lepiej rozkładać swoje drzemki przed i po podróży, aby zniwelować skutki zmian stref czasowych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20304.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy