



Dátum, a hét napja (H-V):	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mikor feküdtél le aludni?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mikor próbáltál meg ténylegesen elaludni?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mennyi időbe telt, hogy elaludj?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hányszor ébredtél fel az éjszaka folyamán? (Nem számítva a reggeli utolsó ébredésed.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Összesen meddig tartottak ezek a megébredések (percben)?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mikor volt az utolsó megébredésed?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mikor keltél ki az ágyból?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hogyan jellemeznéd az alvásod 1-től 5-ig? (1 - nagyon rossz, 5 - nagyon jó)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Napközbeni események: (Az alábbi rövidítéseket használjuk*)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Éjszakai események: (Az alábbi rövidítéseket használjuk**)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* **Napközbeni események rövidítései:** ALK – alkoholfogyasztás, C – cigarettázás, CS – csokoládéfogyasztás, E – energiatartó fogyasztás, EA – egyéb alvást befolyásoló esemény (stressz, utazás, betegség), FD – fájdalom, GY – gyógyszerbevitel, K – kávéfogyasztás, N – napközben álmos, fáradt, P – pihenés, délutáni alvás, T – testmozgás

** **Éjszakai események rövidítései:** AK – alvás közben felül, sétál, járkál, eszik, elhagyja a lakást, autót vezet, AL – akaratlan lábmozgás, Á – álom, BA – beszéd alvás közben, É – étkezés, F – félelem, FCs – fogcsikorgatás, FN – felébredéskor nem tud megmozdulni, H – horkolás, LÁ – lidérces álom, WC – WC használat