Mjerenje obrasca spavanja	DAN 1	DAN 2	DAN 3	DAN 4	DAN 5	DAN 6	DAN 7
1. Jeste li jučer spavali tijekom dana ? Ako da, koliko dugo (u minutama)?							
2. U koje vrijeme ste ovo jutro ustali iz kreveta?							
3. Kada ste se konačno probudili ujutro?							
4. U koje vrijeme ste jučer otišli u krevet?							
5. U koje vrijeme ste jučer ugasili svjetlo s namjerom odlaska na spavanje?							
6. Koliko vremena je bilo potrebno da zaspite (u minutama)?							
7. Koliko ste vremena bili budni tijekom noći jer niste mogli spavati (u minutama)?							
8. Koliko ste sveukupno spavali (sati/minute)?							
9. Koliko ste alkohola popili prethodnu noć?							
10. Jeste li popili tablete za spavanje kako biste lakše zaspali? Ako da, koliko?							
Mjerenje kvalitete spavanja							
11. Koliko se odmoreno osjećate ovo jutro? 0 1 2 3 4 Nimalo Umjereno Jako							
12. Procijenite kvalitetu sna prošle noći. 0 1 2 3 4 Slaba Vrlo dobra							