

Ime i prezime: _____ Adresa: _____

(ulica, broj, ime kvarta, ime grad ako nije Zagreb, ime županije ako nije grad Zagreb)

Opis lokacije gdje živite (podcrtaj ili zaokruži):

obiteljska kuća zgrada neboder mješovito - kuće i zgrade

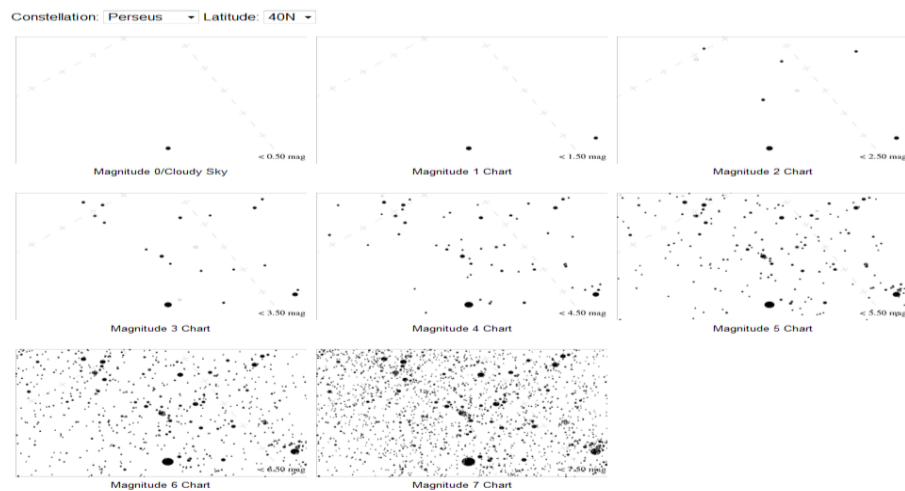
Selo grad - centar, širi centar, najšire područje

Ako se radi o selu opišite lokaciju (ono što ti je u videokrugu) -da li je kada padne mrak sve oko vaše kuće mračno-neosvijetljeno; da li od nekuda (navedite od kuda) dopire umjetna rasvjeta

Javna rasvjeta (podcrtaj ili zaokruži):

u ulici objekata u neposrednoj blizini u ulici zgrade izlozi reklamni panoi sportski objekt

osvijetljene velike prometnice (glavne ceste / autoceste) tramvajska ili želj.postaja prijelaz pruge pruga



ZVIJEŽĐE:

Datum	Vrijeme promatranja 20,00-22,00	Magnituda	Pokrivenost oblacima	Datum odlaska na spavanje	Broj rečenice iz opisa simptoma	Datum i sat 1. buđenja	datum i sat sljedećih eventualnih buđenja
11.1.15.							
12.1.							
13.1.							
14.1							
15.1							
16.1							
17.1							
18.1.							
19.1.							
20.1.							

Kad liježete u krevet "glavom" gledate: a) na _____ stranu svijeta b) upravljeno prema prozoru c) paralelno s prozorom d) suprotno od prozora

Ako je bilo koje od niže navedenih stanja bilo prisutno, navedite uz datum spavanja / buđenja i broj i slovo uz izjavu koja opisuje vaše simptome.

1. Probudili ste se umorni i neispavani
2. Taj neugodan osjećaj pospanosti i težine u nogama i očnim kapcima prisutan je cijeli dan
3. Probudili ste se s osjećajem umora nakon sedam ili osam sati spavanja
4. Spontano padate u san za vrijeme sastanaka, događanja, nastave, gledanja TV
5. Prisutan je neugodan osjećaj gmizanja i trnci u nogama praćeni neodoljivom potrebom za pomicanjem nogu, pogotovo nakon lijeganja u krevet
6. Vrlo glasno hrkanje i nemiran san?
7. Možda neposredno prije spavanja: a) pušite b) konzumirate alkohol c) konzumirate kofein d) konzumirate veće količine hrane e) intenzivno vježbate
f) konzumirate kofein g) mislite o tome da sutra imate test h) mislite o svađi s bliskom osobom