

Ohjeita täyttämiseen:

11. Antakaa yöunenne laadusta arvosana (asteikolla 0-10).
12. Merkitkää, kuinka monta kupillista tai pullollista olette juonut kahvia, teetä tai kolajuomia.
13. Merkitkää, kuinka monta annosta olette käyttäneet alkoholia.
14. Kirjoittakaa, mitä lääkkeitä olette käyttäneet. Mainitkaa, jos Teillä on ollut jokin kohtausta (mihin aikaan, kaaduitteko jne.).

Esimerkki:

Nimi: _____ Aloittamisaika: ____ . ____ . 20 ____ klo ____

Viikon-päivä	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	8. Nukahdin _____ minuutin kuluttua	9. Heräsin _____ kertaa kesken unen	10. Nukuin yöllä _____ h	11. Unen laatu (0-10)	12. Kahvi, tee, kola (kupillista/pullollista)	13. Alkoholi (annosta)	14. Lääkitys, muita huomioita
MA																								20	0	7,5	9	1	0		
TI																								50	2	5,5	5	3	0	klo 23 Imovane 7,5mg	
KE																								40				3	1		

Esimerkkihenkilömme on maanantaina mennyt vuoteeseen klo 22.00 ja nukahtanut noin 20 minuuttia sen jälkeen. Hän on nukkunut klo 06.00 asti, jolloin hän myös nousi ylös juomaan kahvia ja syömään aamupalaa. Tiistaina hän on ollut hetken väsynyt klo 10.00 jälkeen, ruokaillut klo 12.00 aikaan ja juonut kupin kahvia klo 14.00. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja noin klo 18.00 aikaan nukkunut 0–20 minuuttia. Esimerkkihenkilömme on syönyt iltapalaa ja juonut kupin teetä klo 20.00 jälkeen. Klo 23.00 hän on mennyt vuoteeseen ja nukkunut klo 23.30–05.00. Ylös hän on noussut klo 6.00 aikaan ja klo 7.00 syönyt aamupalan sekä juonut kupillisen kahvia. Keskiviikkoaamuna joi henkilömme lasin kolalimsaa klo 10.00 aikaan, ruokailli 12.00 jälkeen ja taas päivällä klo 14.00 jälkeen joi kupin kahvia. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja klo 19.00 jälkeen ollut pitkään väsynyt. Iltapalan hän on syönyt klo 20.00 aikaan ja nauttinut samalla kupin teetä. Vuoteeseen hän on mennyt klo 22.00 aikaan ja nukahtanut klo 23.00.

Lähde: Unettomuus: Käypä hoito -suositus, 2008 (viitattu 2.10.2015). www.käypähoito.fi