



# Harjoitus: Päiväunia järkevästi

## Unettomuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Suunnitelman avulla vältät pitkät päiväunet, jotka häiritsevät yöuniasi.

### Ohje:

Pohdi alla oleviin kysymyksiin vastauksia. Voit kirjata vastauksiasi alla olevaan kenttään.

- Onko sinulle tyypillistä pitää päiväunia?
- Voisitko sijoittaa päiväunesi alkuiltapäivään?
- Voisitko pitää päiväunesi lyhyinä, noin 10–20 minuutin mittaisina?
- Voisitko korvata päiväunet esimerkiksi lyhyellä ulkoilulla tai rentoutusharjoituksella?

---

### Suunnitelma päiväunille: