

* Ei tarvitse katsoa kellosta, riittää arvio aamulla herätessä

Nimi:

Hetu:

[illegible]

Hoidollisen unipäiväkirjan täyttöohje:

Kirjaa lomakkeeseen nimesi

Aloita unipäiväkirjan täyttäminen aamulla heti herättyäsi (kuvailee edellisyön unta):

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Päivämäärä: | Merkitse tämä päivämäärä |
| 2. Menin vuoteeseen klo: | Merkitse vuoteeseen menoaika |
| 3. Nukahtamisviive: | Arvioi, kuinka monta minuuttia kului nukahtamiseen hetkestä, jolloin kävit nukkumaan* |
| 4. Heräilyt kesken unen: | Arvioi, kuinka monta kertaa heräsit unijakson sisällä |
| 5. Valveillaoloaika... : | Arvioi, kuinka monta minuuttia yhteensä valvoit unijakson sisällä* |
| 6. Nousin vuoteesta klo: | Merkitse ylösnousuaika |
| 7. Nukuttu aika: | Arvioi, kuinka monta tuntia nukuit vuoteeseen meno- ja ylösnousuajan välissä |
| 8. Vuoteessaoloaika: | Laske, kuinka monta tuntia olit vuoteessa vuoteeseen meno- ja ylösnousuajan välissä |
| 9. Unen laatu: | Arvioi unen laatu asteikolla 0-10 (0=huonoin mahdollinen ja 10=paras mahdollinen) |

Arvioi kolme viimeistä saraketta illalla ennen nukkumaanmenoa:

- | | |
|----------------------------|--|
| 10. Päiväaikainen vireys: | Arvioi päiväaikainen vireys asteikolla 0-10 (0=huonoin mahdollinen ja 10=paras mahdollinen) |
| 11. Hoitokeinot: | Kuvaile itsehoitokeinot joita käytit päiväaikaisen vireyden ja yön unen laadun parantamiseksi (esim. liikunta, rentoutumismenetelmät) ja kirjaa ylös jos käytit unilääkettä. |
| 12. Yöunta häiritsevät...: | Kuvaile yöunta häiritsevät tekijät (esim. päiväunet, iltatyöt, netin käyttö iltaisin, kahvi, musta tee, kaakao, kolajuomat, alkoholi) |

Huom. aikoja ei tarvitse katsoa kellosta, riittää arvio aamulla herätessä*