



Unioireet ja elämänvaiheet

Muistele käännekohtia unioireissasi. Merkitse lomakkeeseen eri käännekohdat aikajaksolla, esimerkiksi 10/24. Merkinnät voi tehdä myös päiväkohtaiseksi, esim. 12.2.2024 jne.

Merkitse oireiden voimakkuus asteikolla 1–10. Merkitse myös oireilun muutoksiin vaikuttaneet tapahtumat ja tekijät. Niitä voivat olla muutokset seuraavissa seikoissa: olosuhteet, asuminen, työ, ihmissuhteet, terveys ja lääkitykset, terveystottumukset, liikunta, ravitseminen, päihtyneet, nukkumistottumukset tai vastaavat seikat.

Esimerkki:

Aika tai aikajakso	Oireiden voimakkuus	Tapahtumat ja muutokset
10/2024	4	Unioireet alkoivat
10 ja 11/2024	10	Stressiä töistä
16.12.2024–2.1.2025	3	Loma
Helmikuu 2024	9	Ihmissuhdeongelmia

Aikajana omista unioireista

Aika tai aikajakso	Oireiden voimakkuus	Tapahtumat ja muutokset

[illegible]