

UNIPÄIVÄKIRJA

Potilaan nimi: _____

Syntymäaika: _____

Päiväkirjan aloittamispäivämäärä : ____ / ____ 20 ____

VIIKONPÄIVÄ	1. Menin vuoteeseen ↓ Nousin ylös ↑ 2. // Unin vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä 3. ----- TYÖAIKA 4. Merkitkää vireystila päivän aikana 5. ● Torkahdus/nukahtaminen työssä tai vapaa-ajalla 6. ~~~~~ Unihäiriöön liittyvä oire (esim. levottomat jalat)												4. Vireystila asteikko (0-10) 10=mahdollisimman väsynyt 0=mahdollisimman virkeä	7. Nukahdin ... min kuluttua	8. Heräsin ... kertaa kesken unen	9. Nukuin...tuntia	10. Levännyt olo unijaksonjälkeen (1-5)	11. Kofeiinipitoiset juomat (annosta)	12. Alkoholi (annosta)	13. Lääkitys, muut uneen vaikuttaneet tekijät (esim. melu, kipu, huolet)															
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23									24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
		●											////	////	////	////	////	////	↑								5	40	6	6	3	5	0		

Muita huomioita/muistiinpanoja:

UNIPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET

Päiväkirjan täyttäminen aloitetaan sovittuna päivänä klo 12.

1. Merkitkää vuoteeseenmeno-aikanne ja ylösnousuaikanne. Merkitkää myös päiväunet.
2. Merkitkää unijaksonne *//////////* vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä. Unijakson voi merkitä yhtenäisenä, jos unijakson aikaiset heräämiset kestävät alle 20 minuuttia/ herääminen.
3. Merkitkää työaikanne *|————|*, työmatkaa ei lasketa työaikaan.
4. Merkitkää vireystilanne jokaisen työvuoron alussa ja lopussa sekä jos olette unelias työssä tai vapaa-ajalla (ks. viereinen asteikko, vireystila-asteikko 0-10 *(10 erittäin unelias, nukahtamaisillaan, 7 unelias, mutta nukahtamassa, 5 ei unelias, ei vireä, 3 vireä, 0 erittäin vireä)*).
5. Merkitkää pikku pallo *,* mikäli havaitsette hetkellisesti torkahtaneenne/ nukahtaneenne työssä tai vapaa-ajalla.
6. Merkitkää aaltoviiva *~~~~~*, mikäli havaitsette unihäiriöön liittyvän oireen (esim. levottomat jalat).
7. Arvioikaa, kuinka monta minuuttia kului nukahtamiseen hetkestä, jolloin kävitte nukkumaan.
8. Arvioikaa, kuinka monta kertaa heräsitte unijakson aikana.
9. Arvioikaa, kuinka monta tuntia nukuitte vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä.
10. Arvioikaa, kuinka levänneeksi tunsitte itsenne unijakson jälkeen
(5 ei lainkaan levännyt, 4 vain vähän levännyt, 3 jonkin verran levännyt, 2 levännyt, 1 täysin levännyt,
11. Ilmoittakaa, kuinka paljon nautitte päivän aikana kahvia, teetä (1 kuppi =1,5 dl) tai kolajuomia (1 lasi =2 dl). Merkitkää myös mahdollisesti nauttimienne energiajuomien määrä ja merkki. Merkitkää kahvin, teen tai kolajuomien nauttimisajankohta K:lla aikataulukkaan.
12. Ilmoittakaa mikäli nautitte päivän aikana alkoholia (yksi annos = 0,33 l olutta, 12 cl lasillinen viiniä, 4cl väkeviä).