




UNIPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET. ANTAMANNE TIEDOT OVAT LUOTTAMUKSELLISIA !

Päiväkirjan täyttäminen aloitetaan sovittuna päivänä klo 12.

1. Merkitkää vuoteeseenmenoaikanne ↓ 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 , älkää laskeko mukaan työmatkaa.
4. Merkitkää vireystilanne (kts viereinen asteikko) jokaisen työvuoron *alussa* ja *lopussa* ja jos olette unelias työssä tai vapaa-ajalla (vireystila 6-9).
5. Merkitkää musta pallo ●, mikäli havaitsette hetkellisesti torkahtaneenne / nukahtaneenne työssä tai vapaa-ajalla.
6. Merkitkää aaltoviiva , mikäli havaitsette unihäiriöön liittyvän oireen (esim. levottomat jalat).
7. Merkitkää kahvin, teen tai kolajuomien nauttimisajankohta.
8. Arvioikaa, kuinka monta minuuttia kului nukahtamiseen hetkestä, jolloin kävitte nukkumaan.
9. Arvioikaa, kuinka monta kertaa heräsitte unijakson aikana.
10. Arvioikaa, kuinka monta tuntia nukuitte vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä.
11. Arvioikaa, kuinka levänneeksi tunsitte itsenne unijakson jälkeen (kts. viereinen asteikko).
12. 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.
13. Ilmoittakaa mikäli nautitte päivän aikana alkoholia (yksi annos = 1/3 l olutta, 12 cl lasillinen viiniä, 4cl väkeviä).
14. Merkitkää käyttämänne lääkkeet tai muut uni-valvetilaanne vaikuttaneet seikat
15. Merkitkää 0, jos ette ole herännyt yön aikana, ette ole juonut kahvia, alkoholia jne. Tyhjiä ruutuja ei saa jäädä.











4. VIREYSTILA

- 1 erittäin vireä
- 2
- 3 vireä
- 4
- 5 ei unelias eikä vireä
- 6
- 7 unelias, mutta ei nukahtamassa
- 8
- 9 erittäin unelias, nukahtamaisillaan (hereillä pysyminen vaatii ponnistelua)

11. LEVÄNNYT OLO UNIJAKSON JÄLKEEN

- 1 täysin levännyt
- 2 levännyt
- 3 jonkin verran levännyt
- 4 vain vähän levännyt
- 5 ei lainkaan levännyt

ESIMERKKI

Viikonpäivä	1. ↓ Menin vuoteeseen ↑ Nousin ylös 2.  Uni vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä 3.  TYÖAIKA 4. Merkitkää vireystila jokaisen työvuoron alussa ja lopussa sekä aina ollessasi unelias työssä tai vapaa-ajalla (kts asteikko) 5. ● Torkahdus / nukahtaminen työssä tai vapaa-ajalla 6.  Unihäiriöön liittyvä oire (esim. levottomat jalat) 7. k Yksi annos kofeiinipitoista juomaa																							8	9	10	11	12	13	14	
	Nukahdin ... min kuluttua	Heräsin ... kertaa kesken unen	Nukuin ... tuntia	Levännyt olo heräämisen jälkeen	Kofeiinipitoiset juomat (annosta)	Alkoholi (annosta)	Lääkitys, muut uneen vaikuttaneet tekijät (esim. melu, kipu, huolet)																								
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23								
SU													k	kk		↓		↑	k	●		↓		30	1	6,5	3	4	1	Burana 400 mg	
MA						↑		3I	k		k		7	k		19		kk					↓		30	0	8	4	5	0	
TI							↑	5I								17							↓								

Sunnuntaina iltapäivällä henkilö otti nokoset klo 17.00-18.00 ja nukahti hetkellisesti katsellessaan TV:tä klo 20.30. Nukkumaan hän meni klo 22.30. Sunnuntaina ei ollut työtä. Päivällä kello 12 jälkeen hän joi 4 kuppia kahvia ja 1 pullon keskiolutta ja otti yhden särkylääkkeen.

Maanantaina hän nousi vuoteesta klo 06.30. Hän arvioi nukahtaneensa sunnuntai-iltana 30 minuutissa, heränneensä kerran yön aikana ja olleensa tällöin hereillä klo 03.00-03.30, nukkuneensa yhteensä 6,5 tuntia ja olleensa "jonkin verran levännyt" (nro 3) unijakson jälkeen. Toissa hän oli klo 08.30 - 16.30. Työvuoron alussa hän oli "vireä" (nro 3) ja päättyessä "erittäin unelias" (nro 9). Työvuoron aikana hän oli "unelias" (nro 7) klo 13.30. Maanantaipäivän aikana hän joi 5 kuppia kahvia. Illalla henkilö meni nukkumaan klo 22.30.

Tiistaina henkilö nousi vuoteesta klo 7.30. Hän arvioi nukahtaneensa 30 minuutissa, nukkuneensa heräämättä läpi yön, nukkuneensa yhteensä 8 tuntia ja olleensa unijakson jälkeen "vain vähän levännyt" (nro 4). Toissa hän oli klo 08.30-16.30. Työvuoron alussa henkilö oli "ei unelias, eikä vireä" (nro 5) ja lopussa "unelias" (nro 7). Nukkumaan hän meni klo 21.30.

