

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 yöunen laadun parantamiseksi (esim. liikunta, rentoutumismenetelmät) ja kirjaa ylös jos käytit unilääkettä.
12. Yöunta haittaavat...: Kuvaile yöunta haittaavat tekijät (esim. päiväunet, iltatyöt, netin käyttö iltaisin, kahvi, musta tee, kaakao, kolajuomat, alkoholi)

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