

LOMAKE 3. Suppea unipäiväkirja

TÄYTETÄÄN HERÄÄMISEN JÄLKEEN	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1. Kuinka paljon otit unilääkettä? (Laita-, jos et käyttänyt unilääkitystä.) Unilääkkeen nimi ja annos:							
2. Mihin aikaan menit nukkumaan? (tunti: minuutit)							
3. Kuinka kauan nukahtaminen kesti? (minuutit)							
4. Kuinka monta kertaa heräsit kesken unien? (Merkitse 0, jos et herännyt.)							
5. Mihin aikaan heräsit? (tunti: minuutit)							
6. Mihin aikaan nousit ylös sängystä? (tunti: minuutit)							
7. Kuinka kauan olit hereillä unijakson aikana eli nukahtamisesta siihen asti kun nousit ylös sängystä lopullisesti? (minuutit) (Merkitse 0, jos et ollut hereillä.)							
8. Kuinka pitkään olit yhteensä vuoteessa unijakson aikana? (tunnit) (kysymys 6 – kysymys 2)							
9. Kuinka pitkään yhteensä nukuit? (tunnit) (kysymys 8 – kysymys 3 – kysymys 7)							
10. Kuinka hyvin nukuit? 1 erittäin huonosti 2 huonosti 3 kohtalaisesti 4 hyvin 5 erittäin hyvin							
Huomioitavaa (esim. uneen vaikuttaneet tekijät tai ongelmat unipäiväkirjan käytössä).							

UNITEHOKKUUS: $\frac{\text{Nukkumisajan viikon keskiarvo (kysymys 9)}}{\text{vuoteessaoloajan viikon keskiarvo (kysymys 8)}} \times 100 = \text{ \%}$