




## Unipäiväkirjan täyttöohjeet

1. Merkitse vuoteeseenmenoikasi ↓ ja ylösnousuikasi ↑. Merkitse myös päiväunet.
2. Merkitse unijaksosi  , vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä. Unijakson voi merkitä yhtenäisenä, jos unijakson aikaiset heräämiset kestävät alle 20 minuuttia/ herääminen.
3. Merkitse työaikasi  , älä laske mukaan työmatkaa.
4. Merkitse vireystilanne jokaisen työvuoron **alussa** ja **lopussa** sekä jos olet unelias työssä tai vapaa-ajalla (ks. viereinen asteikko, vireystila 1–5).
5. Merkitse pikku pallo • , mikäli havaitset hetkellisesti torkahtaneesi/ nukahtaneesi työssä tai vapaa-ajalla.
6. Merkitse aaltoviiva  , mikäli havaitset unihäiriöön liittyvän oireen (esim. levottomat jalat).
7. Merkitse kahvin, teen tai kolajuomien nauttimisajankohta.
8. Arvioi, kuinka monta minuuttia kului nukahtamiseen hetkestä, jolloin kävit nukkumaan.
9. Arvioi, kuinka monta kertaa heräsit unijakson aikana.
10. Arvioi, kuinka monta tuntia nukuit vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä.
11. Arvioi, kuinka levänneeksi tunsit itsesi unijakson jälkeen (ks. viereinen asteikko 1–5).
12. Ilmoita, kuinka paljon nautit päivän aikana kahvia, teetä (1 kuppi =1,5 dl) tai kolajuomia (1 lasi =2 dl). Merkitse myös mahdollisesti nauttimiesi energiajuomien määrä ja merkki.
13. Ilmoita annosten määrä, mikäli nautit päivän aikana alkoholia (yksi annos = 0,33 l olutta, 12 cl lasillinen viiniä, 4cl väkeviä).
14. Merkitse käyttämäsi lääkkeet tai muut uni-valvetaasi vaikuttaneet seikat.
15. Merkitse 0, jos et ole herännyt yön aikana, et ole juonut kahvia, alkoholia jne.

### 4. Vireystila

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

### 11. Levännyt olo unijakso jälkeen

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

**Esimerkki**

Viikonpäivä	<p>1. ↓ Menin vuoteeseen ↑ Nousin ylös</p> <p>2.  Uni vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä</p> <p>3.  Työaika</p> <p>4. Merkitse vireystila jokaisen työvuoron alussa ja lopussa sekä aina ollessasi unelias työssä tai vapaa-ajalla (ks. asteikko)</p> <p>5. • Torkahdus/nukahtaminen työssä tai vapaa-ajalla</p> <p>6.  Unihäiriöön liittyvä oire (esim. levottomat jalat)</p> <p>7. <b>K</b> Yksi annos kofeiinipitoista juomaa</p>																							8	9	10	11	12	13	14					
																								Nukahdin ... min kuluttua	Heräsin ... kertaa kesken unen	Nukuin ... tuntia	Leväännyt olo unijakson 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																																			
MA						↑		2	K				K			4						5							30	1	6,5	3	5	0	0
TI									↑	3																			30	0	8	4	0	0	0

**Sunnuntaina** iltapäivällä henkilö otti nokoset klo 17.00–18.00 ja nukahti hetkellisesti katsellessaan TV:tä klo 20.15. 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 02.30–03.30, nukkuneensa yhteensä 6,5 tuntia sekä olleensa ”jonkin verran levännyt” (arvo 3) unijakson jälkeen. Työssä hän oli klo 08.30–16.30. Työvuoron alussa hän oli ”vireä” (arvo 2) ja päättyessä ”erittäin unelias” (arvo 5). Työvuoron aikana hän oli ”unelias” (arvo 4) klo 13.45. 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” (arvo 4). Työssä hän oli klo 08.30–16.30. Työvuoron alussa henkilö oli ”ei unelias, eikä vireä” (arvo 3) ja lopussa ”unelias” (arvo 4). Nukkumaan hän meni klo 21.30.

