



Unipäiväkirja

Sinulle, joka haluat seurata nukkumistasi.



JV

Työkirja Unta etsimässä -sivuston lukijoille

© Johanna Vuori 2019

Unipäiväkirja

Vastaa AAMULLA	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Milloin menit vuoteeseen? Klo:							
Olitko vuoteeseen mennessäsi väsynyt?							
Otitko unilääkettä? Mihin aikaan?							
- Lääkkeen nimi ja annos							
Luitko vuoteessa? Kuinka kauan?							
Käytitkö puhelinta, läppäriä tms. vuoteessa? Kuinka kauan?							
Mihin aikaan yritit nukkua?							
Milloin arvioit nukahtaneesi?							
Heräsitkö nukahtamisen jälkeen? Montako kertaa?							
Kuinka pitkään arvioisit heräämisten kestäneen yht.							
Kävitkö yöllä wc:ssä? Montako kertaa?							
Kävitkö yöllä syömässä/juomassa? Montako kertaa?							
Kuinka kauan olit arviolta unessa?							
Milloin heräsit aamulla?							
Milloin nousit ylös vuoteesta?							
Anna asteikolla 0-10 arvosana unesi laadusta. (0 = ei ollenkaan unta, 10 = täydellisen virkistävä)							
Anna asteikolla 0-10 arvosana tulevasta päivästä. (0 = en kykene toimimaan, 10 = jaksan mitä vain)							

Unipäiväkirja

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Vastaa ILLALLA							
Nukuitko päiväunia? Montako kertaa?							
Nukkuttu aika yhteensä vartin tarkkuudella							
Otitko päivällä särkylääkkeitä?							
- Lääkkeen nimi ja annos							
Otitko päivällä muita lääkkeitä?							
- Lääkkeen nimi ja annos							
Kauanko olet ulkoillut? (Vartin tarkkuudella)							
Oletko harrastanut raskasta liikuntaa? Kuinka kauan?							
- Mihin aikaan lopetit?							
Mihin aikaan söit päivällisen?							
Onko sinulla ollut päänsärkyä tai pahoinvointia?							
Montako kuppia (1,5 dl) kahvia/teetä joit päivän aikana?							
Mihin aikaan joit viimeisen kupillisen?							
Oletko juonut energijuomaa tai syönyt runsaasti suklaata?							
Oletko nauttinut alkoholia? Montako annosta?							
Anna asteikolla 0-10 arvosana kuluneesta päivästä. (0 = en jaksanut olla pystyssä, 10 = jaksoin mitä vain)							
Tapahtuiko päivällä jotain erikoista? Mitä? Kerro alle tai erilliselle paperille							



Unipäiväkirjan täyttöohjeet

Vastaa AAMULLA

- Päiväunilla tarkoitetaan ylösnousun jälkeen nukuttua tai torkuttua aikaa.
- Särkyläkkeillä tarkoitetaan sellaisia lääkkeitä, jotka eivät kuulu lääkärin määräämiin jokapäiväisiin lääkkeisiin.
- Muilla lääkkeillä tarkoitetaan sellaisia lääkkeitä, jotka eivät kuulu lääkärin määräämiin jatkuvasti nautittaviin lääkkeisiin. Merkitse esim. antibioottikuuri.
- Ulkoilulla tarkoitetaan ulkona kävelyä tai puuhastelua.
- Raskasta liikuntaa on esim. kuntosali- tai muu jumppa, tai joku raskas, fyysinen työ.
- Päivällinen on päivän pääateria, joka yleensä syödään iltapäivällä tai illalla.
- Yksi alkoholiannos on pullo keskiolutta tai siideriä, lasi (12 cl) viiniä tai yksi paukku väkevää alkoholiuomaa, kuten konjakkia.

Kun mietit arvosanaa kuluneesta päivästä, mieti miten jaksot tehdä päivän aikana ne tehtävät, jotka oli suunnitellut tekeväsi, tai jotka olisi pitänyt tehdä. Miten jaksot töissä? Tai miten jaksot opiskella tai tehdä kotitöitä?

Jos jonakin päivänä tapahtui jotain poikkeuksellista, kerro siitä erikseen. Se voi olla jokin järkyttävä uutinen, iloinen tapahtuma tms.

Vastaa ILLALLA

- Laita kellonaika, jolloin menit sänkyyn, vaikka et vielä käynytään varsinaisesti nukkumaan.
- Lukemisella tarkoitetaan kirjan tai kirjojenlukulaitteen lukemista.
- Puhelimen tai läppärin käytön lisäksi merkitse tabletin käyttö, vaikka se olisi ollut lukemista.
- Merkitse sitten mihin aikaan sammutit valon tai äly/lukulaitteen ja yritit aloittaa nukkumisen.
- Arvioi realistisesti kauanko meni ennen kuin nukahdit. Yleensä aikaa ei kulu niin kauan kuin miltä se tuntuu.
- Yöllä heräämisellä tarkoitetaan niitä heräämisiä, jotka muistat aamulla. (Yöllä havahtuminen on normaalia, mutta yleensä niitä ei muista.)
- Jos olet selvästi hereillä ja valvot yöllä, pyri arvioimaan aika, jonka yhteensä olit hereillä.
- Merkitse kerrat, jolloin kävit juomassa (vaikka vettä) tai syömässä jotakin.
- Arvioi aamulla, kuinka kauan olit yhteensä unessa yön aikana.
- Merkitse heräämisaika ja vuoteesta nousemisen aika erikseen.
- Arvioi unesi laatu sen perusteella, millainen olosi on aamulla. Älä mieti nukuttua aikaa tai heräämisiä, vain oma tunne ja olotila ratkaisee.
- Arvioi samoin tuleva päivä. Miten ajattelet, että jaksat tehdä päivän rutiinit ja muut tulevan päiväsi tehtävät.

Täytä päiväkirjaa rehellisesti. Älä liioittele tai vähättele valvottua aikaa. Ole rehellinen myös, kun merkitset juotua kahvin ja alkoholin määrää.

Lomakkeessa ei kysytä tupakoinnista, mutta mikäli tupakoit, merkitse loppuun päivän aikana poltettujen savukkeitten määrä.

Täytä unipäiväkirjaa vähintään yhden, mielellään kahden viikon ajan silloin, kun elämäsi on tasaisessa vaiheessa. Erikoiset tilanteet, sairaudet ja matkat yms. vaikuttavat aina nukkumiseen tilapäisesti.

Päiväkirjan voit ottaa mukaasi, jos menet tapaamaan lääkäriä univaikeuksien vuoksi. Siitä voi olla yllättäväkin apua ihan vain itsellesi, sillä saatat huomata jotain, mitä et tullut ajatelleeksi, esim. juodun kahvin määrää.