UNIPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET

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 jokaisen työvuoron *alussa* ja *lopussa* sekä jos olette unelias työssä tai vapaa-ajalla (ks. viereinen asteikko, vireystila 1–9).

5. Merkitkää pikku 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 ks. viereinen asteikko 1–5).

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 annosten määrä, mikäli nautitte päivän aikana alkoholia (yksi annos = 0,33 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.

4. Vireystila

1 erittäin vireä

2 hyvin vireä

3 vireä

4 melko vireä

5 ei unelias eikä vireä

6 hieman unelias

7 unelias, mutta ei vaikeuksia pysyä hereillä

8 unelias, hereillä pysyminen vaatii jonkin verran ponnistelua

9 hyvin unelias, hereillä pysyminen vaatii paljon ponnistelua

11. Levännyt olo unijakson jälkeen

1 täysin levännyt

2 levännyt

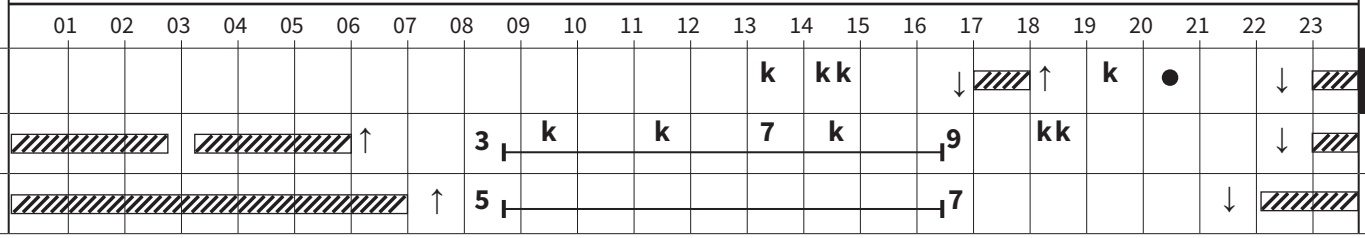
3 jonkin verran levännyt

4 vain vähän levännyt

5 ei lainkaan levännyt

ESIMERKKI

1. ↓ Menin vuoteeseen
   ↑ Nousin ylös
2. Uni vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä
3. TYÖAIKA
4. Merkitkää vireystila jokaisen työvuoron alussa ja lopussa sekä aina ollessanne unelias työssä tai vapaa-ajalla (ks. asteikko)
5. ● Torkahdus / nukahtaminen työssä tai vapaa-ajalla
6. Unihäiriöön liittyvä oire (esim. levottomat jalat)
7. **k** Yksi annos kofeiinipitoista juomaa



VIIKONPÄIVÄ	8 Nukahdin ... min kuluttua	9 Heräsin ... kertaa kesken unen	10 Nukuin ... tuntia	11 Levännyt olo unijakson jälkeen	12 Kofeiinipitoiset juomat (annosta)	13 Alkoholi (annosta)	14 Lääkitys, muut uneen vaikuttaneet tekijät (esim. melu, kipu, huolet)
SU					4	1	Burana 400 mg
MA	30	1	6,5	3	5	0	0
TI	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 06.15. 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. Töissä hän oli klo 08.30–16.30. Työvuoron alussa hän oli ”vireä” (arvo 3) ja päättyessä ”erittäin unelias” (arvo 9). Työvuoron aikana hän oli ”unelias” (arvo 7) 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). Töissä hän oli klo 08.30–16.30. Työvuoron alussa henkilö oli ”ei unelias, eikä vireä” (arvo 5) ja lopussa ”unelias” (arvo 7). Nukkumaan hän meni klo 21.30.

Vastaajan nimi _____ Syntymäaika _____

Työterveyslaitos

UNIPÄIVÄKIRJA Päiväkirjan aloittamispäivämäärä: _____/_____ 20___

1. ↓ Menin vuoteeseen
   ↑ Nousin ylös
2. Uni vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä
3. TYÖAIKA
4. Merkitkää vireystila jokaisen työvuoron alussa ja lopussa sekä aina ollessanne unelias työssä tai vapaa-ajalla (ks. asteikko)
5. ● Torkahdus / nukahtaminen työssä tai vapaa-ajalla
6. Unihäiriöön liittyvä oire (esim. levottomat jalat)
7. **k** Yksi annos kofeiinipitoista juomaa

VIIKONPÄIVÄ	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	8 Nukahdin ... min kuluttua	9 Heräsin ... kertaa kesken unen	10 Nukuin ... tuntia	11 Levännyt olo unijakson jälkeen	12 Kofeiinipitoiset juomat (annosta)	13 Alkoholi (annosta)	14 Lääkitys, muut uneen vaikuttaneet tekijät (esim. melu, kipu, huolet)