Unipäiväkirjan täyttöohjeet

1. Merkitse vuoteeseenmenoaikasi ↓ ja ylösnousuaikasi ↑. 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-valvetilaasi 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

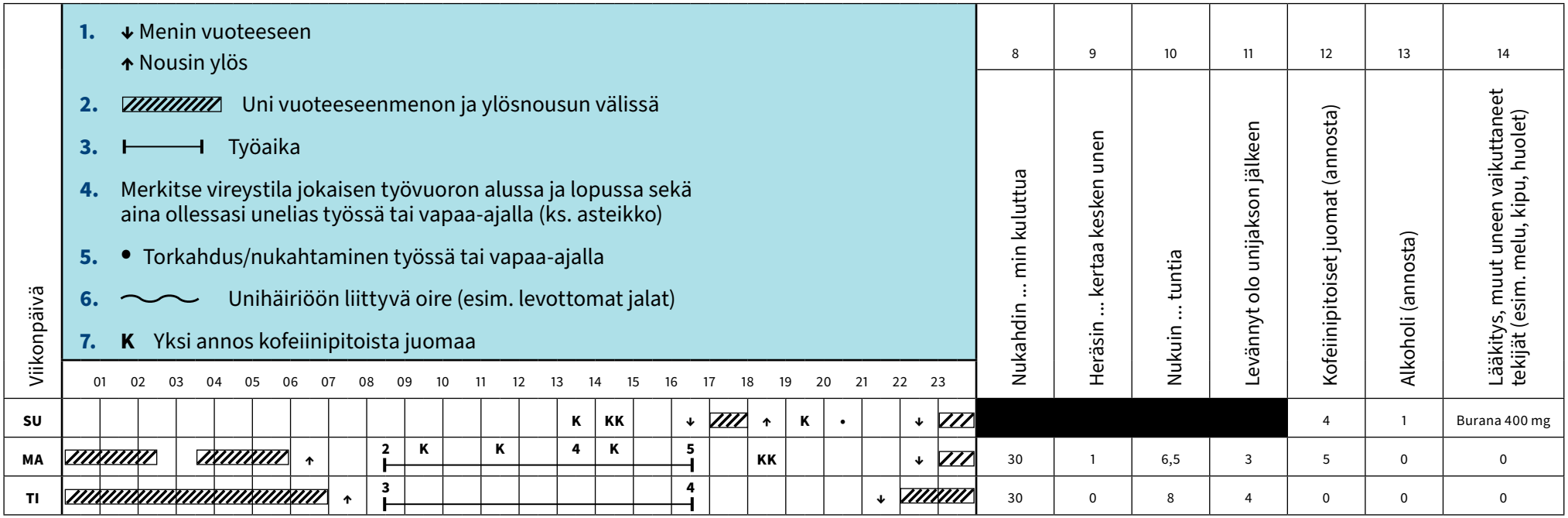
3 jonkin verran levännyt

4 vain vähän levännyt

5 ei lainkaan levännyt

Esimerkki

1. ↓ Menin vuoteeseen
   ↑ Nousin ylös
2. Uni vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä
3. Työaika
4. Merkitse vireystila jokaisen työvuoron alussa ja lopussa sekä aina ollessasi 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



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. Töissä 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). Töissä 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.

Työterveyslaitos

UNIPÄIVÄKIRJA **Päiväkirjan aloittamispäivämäärä: ____ / ____ / 20 ____**

Vastaajan nimi: _____ Syntymäaika: _____

1. ↓ Menin vuoteeseen
   ↑ Nousin ylös
2. Uni vuoteeseenmenon ja ylösnousun välissä
3. Työaika
4. Merkitse vireystila jokaisen työvuoron alussa ja lopussa sekä aina ollessasi 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)