
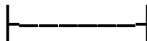



**UNIPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET. ANTAMANNE TIEDOT OVAT LUOTTAMUKSELLISIA.**

Päiväkirjan täyttäminen aloitetaan sovittuna päivänä klo 12.

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 6-9).
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).
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 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. Tyhjiä ruutuja ei saa jäädä.
















**4. VIREYSTILA**

- 1 erittäin vireä
- 2
- 3 vireä
- 4
- 5 ei unelias eikä vireä
- 6
- 7 unelias, mutta ei nukahtamassa
- 8
- 9 erittäin unelias,  
nukahtamaisillaan (hereillä  
pysyminen vaatii ponnistelua)

**11. LEVÄNNYT OLO  
UNIJAKSON JÄLKEEN**

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

## ESIMERKKI

Viikontähti	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																							8	9	10	11	12	13	14
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Nukahtin ... min kuluttua	Heräsin ... kertaa kesken unen	Nukuin ... tuntia	Levänyt olo heräämisen jälkeen	Kofeiinipitoiset juomat (annosta)	Alkoholi (annosta)	Lääkitys, muut uneen vaikuttaneet tekijät (esim. melu, kipu, huolet)
SU													k	kk		↓		↑	k	●		↓						4	1	Burana 400 mg
MA						↑		3I	k		k		7	k		19		kk				↓		30	1	6,5	3	5	0	0
TI						↑		5I								17						↓		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 03.00-03.30, nukkuneensa yhteensä 6,5 tuntia sekä olleensa "jonkin verran levännyt" (nro 3) unijakson jälkeen. Työssä hän oli klo 08.30 - 16.30. Työvuoron alussa hän oli "vireä" (nro 3) ja päättyessä "erittäin unelias" (nro 9). Työvuoron aikana hän oli "unelias" (nro 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" (nro 4). Työssä hän oli klo 08.30-16.30. Työvuoron alussa henkilö oli "ei unelias, eikä vireä" (nro 5) ja lopussa "unelias" (nro 7). Nukkumaan hän meni klo 21.30.





## UNIKYSELY- JA TERVEYSTIETOLOMAKE

Vastauksenne ovat tärkeitä unihäiriöiden diagnostiikan ja hoidon kannalta. Ympyröikää tilannettanne parhaiten kuvaava vaihtoehto ja/tai täydentäkää puuttuvat kohdat. **ELLEI KYSYMYKSEN KOHDALLA TOISIN MAINITA, VASTATKAA NIIN KUIN TILANTEENNE ON OLLUT VIIMEKSI KULUNEEN KUUKAUDEN AIKANA.**

Sukunimi \_\_\_\_\_

Etunimi \_\_\_\_\_

Henkilötunnus \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ - \_\_\_\_  
pv kk vv tunnus

Lomake täytetty pvm \_\_\_\_/\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

### I. TÄMÄNHETKISTÄ NUKKUMISTA KOSKEVAT KYSYMYKSET

1. Nukun keskimäärin noin \_\_\_\_\_ tuntia ja \_\_\_\_\_ minuuttia vuorokaudessa
2. Kuinka monta tuntia unta tarvitsette vuorokaudessa (kuinka monta tuntia nukkuisitte jos voisitte nukkua niin pitkään kuin haluatte)? Toisin sanoen, kuinka pitkän unen tarvitsette ollaksenne seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä toiminta- ja työvireessä?  
Tarvitsen noin \_\_\_\_\_ tuntia ja \_\_\_\_\_ minuuttia unta vuorokaudessa.
3. Kuinka usein nukutte päiväunia?      1. Harvemmin kuin kerran kuussa tai en koskaan  
2. Harvemmin kuin kerran viikossa  
3. 1-2 päivänä viikossa  
4. 3-5 päivänä viikossa  
5. Päivittäin tai lähes päivittäin; kesto noin \_\_\_\_ tuntia ja \_\_\_\_ min
4. Arkipäivisin / työpäiviä ennen käyn nukkumaan noin klo \_\_\_\_\_  
*Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, selostakaa työvuorot ja niihin liittyvät nukkumisajat:*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Arkipäivisin / työpäivinä herään yleensä noin klo \_\_\_\_\_
6. Viikonloppuisin / vapaapäivinä käyn nukkumaan noin klo \_\_\_\_\_
7. Viikonloppuisin / vapaapäivinä herään yleensä noin klo \_\_\_\_\_
8. Oletteko illanvirkku tai aamunvirkku?      1. Olen selvästi illanvirkku  
2. Olen jonkin verran illanvirkku  
3. En ole kumpaakaan  
4. Olen jonkin verran aamunvirkku  
5. Olen selvästi aamunvirkku

9. Onko teillä ollut vaikeuksia nukahtaa?      1. Harvemmin kuin kerran kuussa tai ei koskaan  
2. Harvemmin kuin kerran viikossa  
3. 1-2 päivänä viikossa  
4. 3-5 päivänä viikossa  
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

*Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, milloin nukahtamisvaikeutta esiintyy:*

	harvoin/ ei koskaan	melko harvoin	melko usein	usein/ .jatkovasti
illalla aamuvuoron jälkeen	1	2	3	4
illalla iltavuoron jälkeen	1	2	3	4
aamulla yövuoron jälkeen	1	2	3	4
vapaapäivänä	1	2	3	4
oltuani jo 2 viikkoa lomalla	1	2	3	4

10. Kuinka nopeasti yleensä nukahdatte? 1.  $\leq 15$  minuutissa  
2. 16-29 minuutissa  
3. 30-60 minuutissa  
4. 1-2 tunnissa  
5.  $> 3$  tunnissa

11. Kuinka usein olette herännyt kesken unen? 1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa  
2. Harvemmin kuin kerran viikossa  
3. 1-2 päivänä viikossa  
4. 3-5 päivänä viikossa  
5. Joka päivä tai lähes joka päivä

*Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätöitä, milloin heräilyä esiintyy:*

	<i>harvoin/ ei koskaan</i>	<i>melko harvoin</i>	<i>melko usein</i>	<i>usein/ jatkuvasti</i>
<i>aamuvuoron jälkeen</i>	1	2	3	4
<i>iltavuoron jälkeen</i>	1	2	3	4
<i>yövuoron jälkeen</i>	1	2	3	4

12. Kuinka monta kertaa olette keskimäärin herännyt kesken unien? 1. En yleensä herää  
2. Kerran  
3. Kahdesti  
4. 3-4 kertaa  
5. Ainakin 5 kertaa

13. Kuinka usein olette herännyt kesken unen pystymättä enää nukahtamaan uudelleen? 1. En kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa  
2. Harvemmin kuin kerran viikossa  
3. 1-2 päivänä viikossa  
4. 3-5 päivänä viikossa  
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

*Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätöitä, milloin ette pysty uudelleen nukahtamaan:*

	<i>harvoin/ ei koskaan</i>	<i>melko harvoin</i>	<i>melko usein</i>	<i>usein/ jatkuvasti</i>
<i>ennen aamuvuoroa</i>	1	2	3	4
<i>ennen iltavuoroa</i>	1	2	3	4
<i>päivällä yövuoron jälkeen</i>	1	2	3	4
<i>vapaapäivien välissä</i>	1	2	3	4
<i>oltuani jo 2 viikkoa lomalla</i>	1	2	3	4

14. Kuinka paljon valvotte keskimäärin nukahtamisen jälkeen ennen ylösnousua? 1. en lainkaan  
2. alle 15 minuuttia  
3. alle puoli tuntia  
4. ½-1 tunti  
5. yli tunnin

15. Kuinka usein uni **ei ole** tuntunut virkistävältä? 1. Päivittäin tai lähes päivittäin  
2. 3-5 päivänä viikossa  
3. 1-2 päivänä viikossa  
4. Harvemmin kuin kerran viikossa  
5. Ei kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa

*Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätöitä, milloin olo ei ole tuntunut virkistyneeltä:*

	<i>harvoin/ ei koskaan</i>	<i>melko harvoin</i>	<i>melko usei</i>	<i>usein/ jatkuvasti</i>
<i>nukuttuani aamuvuoron jälkeen</i>	1	2	3	4
<i>nukuttuani iltavuoron jälkeen</i>	1	2	3	4
<i>nukuttuani yövuoron jälkeen</i>	1	2	3	4
<i>vapaapäivinä</i>	1	2	3	4
<i>oltuani jo 2 viikkoa lomalla</i>	1	2	3	4

16. Nukkumaanmenoa edeltävät noin 2 tuntia ovat rauhallista olemista, joka ei kuormita fyysisesti eikä henkisesti.

1. Aina tai lähes aina
2. Useimmiten
3. Joskus
4. Harvoin tai ei koskaan.

17. Käytän sänkyä muuhun kuin nukkumiseen (TV:n katseluun, lukemiseen, oleiluun tms.):

1. Aina tai lähes aina
2. Useimmiten
3. Joskus
4. Harvoin tai en koskaan.

18. Merkitkää seuraavaan listaan, häiritsevätkö mainitut seikat nukkumistanne:

	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina tai lähes joka yö
--	------------	--------	-------	---------------------------

Työasiat

Työajat

Omiin asioihin liittyvät huolet (omaiset, talous jne.)

Kipu

Vaihdevuosi- (naisilla) tai eturauhasvaivat (miehillä)

Vatsaoireet

Muu oire, mikä:

Melu

Valoisuus

Huono sänky

Huono huoneilma, kylmyys, kuumuus

Muu tekijä, mikä:

## II. UNEEN LIITTYVÄT MUUTOKSET

19. Millaisia muutoksia on tapahtunut (nukahtamiseen menevä aika, unenaikainen heräily, nukkumaanmenon ja ylösnousun ajankohta, unen kokonaispituus, päiväaikainen väsymys ja muut oireet jne.) ja milloin ne alkoivat: \_\_\_\_\_

## III. UNI- JA VIREYSHÄIRIÖOIREITA KOSKEVAT KYSYMYKSET

20. Unettomuusoireiden kesto

1. Minulla ei ole unettomuutta
2. Alle kuukausi
3. Alle 3 kuukautta
4. 3- 6 kk
5. ½-2 vuotta
6. Kaksi vuotta tai enemmän

21. Onko unettomuusoireissa vaihtelua?

1. Minulla ei ole unettomuutta
2. Oireeni eivät vaihtele
3. Oireeni vaihtelevat jonkin verran
4. Oireeni vaihtelevat paljon

Kuvailekaa lyhyesti vaihtelun

pääpiirteet: \_\_\_\_\_

22. Mikä seuraavista toteamuksista sopii teihin?

Ei lainkaan    Jonkin verran    Sopii hyvin

Keskityn liikaa ja ahdistun nukkumisesta.

Minulle on vaikeaa nukahtaa sängyssä haluttuna nukkumaan-  
menoaikana mutta nukahtan helposti yksitoikkaisissa tilanteissa,  
joissa ei ole tarkoitusta nukahtaa.

Nukun paremmin muualla kuin kotona.

Vuoteessa vireyteni nousee ja mieleeni tunkeutuu ajatuksia jotka  
estävät nukahtamista

Minulla on lisääntynyttä jännitystä vuoteessa ja vaikeutta rentouttaa  
kehoa riittävästi jotta nukahtaisin

23. Miten unettomuusoireenne muuttuvat kun olette ollut vähintään 2 viikkoa lomalla?

1. Oireet loppuvat kokonaan tai lähes kokonaan
2. Oireet lievittyvät selvästi mutta ovat edelleen häiritseviä
3. En osaa sanoa
4. Oireet lievittyvät hieman
5. Oireet jatkuvat ennallaan tai lähes ennallaan

24. Käyttekö unilääkkeitä?

1. En ole koskaan käyttänyt tai satunnaisesti (yksittäisiä kertoja)
2. Olen aiemmin käyttänyt yht. \_\_\_\_ vuotta \_\_\_\_ kuukautta mutta lopettanut \_\_\_\_ vuotta sitten
3. Olen viimeksi kuluneen 3 kuukauden aikana käyttänyt
  - a. kerran kuussa tai harvemmin
  - b. Harvemmin kuin kerran viikossa
  - c. 1-2 iltana/yönä viikossa
  - d. 3-5 iltana/yönä viikossa
  - e. Joka ilta/yö tai lähes joka ilta/yö

Unilääkevalmisteiden nimet, annokset, käyttöajankohdat: \_\_\_\_\_

25. Kuorsaatteko nukkuessanne? (Kysykää muilta jos ette tiedä varmasti)

1. Kerran kuussa tai harvemmin
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1-2 päivänä viikossa
4. 3-5 päivänä viikossa
5. Joka päivä tai lähes joka päivä

26. Jos kuorsaatte ainakin 1-2 kertaa viikossa, kuinka monta vuotta olette kuorsannut? (Kysykää tarvittaessa muilta) Olen kuorsannut noin \_\_\_\_\_ vuotta. Olin arviolta noin \_\_\_\_\_ vuotias alkaessani kuorsata.

27. Millaista kuorsauksenne on laadultaan? (Kysykää muilta jos ette tiedä varmasti)

1. En kuorsaa
2. Kuorsaan hiljaa ja tasaisesti
3. Kuorsaan tasaisesti mutta melko äänekkäästi
4. Kuorsaan tasaisesti mutta niin äänekkäästi, että se kuuluu jopa viereiseen huoneeseen
5. Kuorsaan hyvin äänekkäästi ja epätasaisesti (välillä hengityskatkoja, jolloin ei kuulu ääntä ja välillä kuuluu kovaa korahtelevaa kuorsautta). Muiden on vaikea nukkua samassa huoneessa.

28. Onko teillä tai ovatko muut huomanneet, että teillä on ollut apneoita eli hengityskatkoja  
(hengityspysähdyksiä) nukkuessanne?

1. Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1-2 päivänä viikossa
4. 3-5 päivänä viikossa
5. Joka päivä tai lähes joka päivä

29. Oletteko herännyt hengityksen salpautumiseen, hengen haukkomiseen tai kakomiseen?

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1-2 päivänä viikossa
4. 3-5 päivänä viikossa
5. Joka päivä tai lähes joka päivä

30. a. Esiintyykö teillä voimakasta tarvetta liikuttaa jalkoja ja siihen liittyy tai sen aiheuttaa epämiellyttävä tai epämiellyttävä tunne jaloissa.

1. Ei
2. Kyllä

b. Liikuttelutarve tai epämiellyttävät tuntemukset alkavat tai pahenevat levossa tai paikallaan ollessa kuten makuulla tai istuessa.

1. Ei
2. Kyllä

c. Liikuttelutarve tai epämiellyttävät tuntemukset lievittyvät osittain tai kokonaan liikuttelulla kuten kävely tai venyttely, ainakin aktiviteetin ajaksi.

1. Ei
2. Kyllä

d. Liikuttelutarve tai epämiellyttävät tuntemukset ovat pahemmat tai esiintyvät ainoastaan illalla tai yöllä.

1. Ei
2. Kyllä

e. Kuinka usein edellä (a-d) mainittuja oireita esiintyy?

1. Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1-2 iltana/yönä viikossa
4. 3-5 iltana/yönä viikossa
5. Joka ilta/yö tai lähes joka ilta/yö

31. Muutamalla prosentilla väestöstä on ns. viivästynyt unijakso, tavallisimmin nuorilla ja nuorilla aikuisilla.

Keskeistä on vaikeus tai kyvyttömyys nukahtaa ja nousta ylös sosiaalisesti hyväksytyyn aikaan.

Tyypillisessä tapauksessa on nukahtamisvaikeutta illalla-alkuyöstä, mutta jos menee nukkumaan

puolen yön jälkeen nukahtaa nopeasti ja nukkuu normaalimittaisen unen jos saa olla häiriöttä. Sopiiko tämä teidän oireistoonne?

1. Ei lainkaan
2. Jossain määrin
3. Sopii hyvin

32a. Kuinka todennäköistä on, että te torkahdatte tai nukahdatte seuraavissa tilanteissa vastakohtana sille, että te vain tunnette itsenne väsyneeksi? Tämä koskee teidän tavanomaista elämäntapaanne viime aikoina.

Vaikkakaan te ette olisi tehnyt joitakin alla kuvatuista asioista äskettäin, yrittäkää arvioida miten ne olisivat vaikuttaneet teihin. Käyttäkää seuraavaa asteikkoa valitaksenne sopivimman vaihtoehdon numeron kuhunkin tilanteeseen. Asteikko (vastausvaihtoehdot):

- 0 = En koskaan torakahtaisi  
 1 = Pieni todennäköisyys torakahtaa  
 2 = Kohtalainen todennäköisyys torakahtaa  
 3 = Suuri todennäköisyys torakahtaa

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katson TV:tä	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa (esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)	0	1	2	3
Matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin ajan	0	1	2	3
Lepäämässä makuuasennossa iltpäivällä olosuhteiden sen salliessa	0	1	2	3
Istun puhumassa jonkun kanssa	0	1	2	3
Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen	0	1	2	3
Autossa sen pysähdyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi	0	1	2	3



32b. Arvioikaa, millainen todennäköisyys torakhtaa teillä on oltuanne 2 viikkoa lomalla:

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katson TV:tä	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa (esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)	0	1	2	3
Matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin ajan	0	1	2	3
Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa	0	1	2	3
Istun puhumassa jonkun kanssa	0	1	2	3
Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen	0	1	2	3
Autossa sen pysähdytyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi	0	1	2	3

33. Onko teillä vaikeuksia pysyä hereillä työssä?

1. Ei kertaakaan tai alle kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1-2 päivänä viikossa
4. 3-5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

*Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, milloin on vaikeuksia pysyä hereillä:*

	harvoin/ ei koskaan	melko harvoin	melko usein	usein/ jatkovasti
<i>aamuvuoron aikana</i>	1	2	3	4
<i>iltavuoron aikana</i>	1	2	3	4
<i>yövuoron aikana</i>	1	2	3	4

34. Oletteko töissä (kysymys 33) torakhtanut tai nukahtanut?

1. Usein
2. Joskus
3. En koskaan/väsymystä ei esiinny

35. Kuinka usein väsymys vaikuttaa työsuoritukseen?

1. Ei koskaan/Harvoin
2. Melko harvoin
3. Melko usein
4. Usein/Jatkovasti

*Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, milloin väsymys vaikuttaa työsuoritukseenne:*

	harvoin/ ei koskaan	melko harvoin	melko usein	usein/ jatkovasti
<i>aamuvuoron aikana</i>	1	2	3	4
<i>iltavuoron aikana</i>	1	2	3	4
<i>yövuoron aikana</i>	1	2	3	4

36. Onko teillä vaikeuksia pysyä hereillä vapaa-aikana?

1. Ei kertaakaan tai alle kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1-2 päivänä viikossa
4. 3-5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

37. Oletteko vapaa-aikana (kysymys 36) torakhtanut tai nukahtanut?

1. Usein
2. Joskus
3. En koskaan/väsymystä ei esiinny

38. Oletteko väsymyksen tai nukahtamisen takia elämäne aikana joutunut onnettomuuteen?

1. En koskaan
2. Kerran
3. 2-4 kertaa
4. Ainakin 5 kertaa

Kuvaillkaa, millaiseen onnettomuuteen ja milloin: \_\_\_\_\_

39. Onko Teillä koskaan esiintynyt nauraessa, ilahtuessa, jännittävässä tilanteessa tai suuttuessa seuraavia yhtäkkisiä oireita:

Tilanne	Ei koskaan	1-5 kertaa elämän aikana	Kuukausittain	Viikottain	Päivittäin tai lähes päivittäin
Polvien pettämistä	0	1	2	3	4
Suun auki lokahtamista	0	1	2	3	4
Pään nyökähtämistä	0	1	2	3	4
Maahan lyyhistymistä	0	1	2	3	4

40. Kuinka usein teillä on esiintynyt seuraavia oireita tai häiriöitä (itse havaittuna tai omaisen kertomana)?

Oire	Ei koskaan	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Joka päivä/yö
Painajaisunia	0	1	2	3	4	5
Unissapuhumista	0	1	2	3	4	5
Unissakävelyä	0	1	2	3	4	5
Outoa käyttäytymistä ja/tai voimakasta liikehtimistä unennäkemisen yhteydessä	0	1	2	3	4	5
Muita yöllisiä kohtauksia	0	1	2	3	4	5
Harhaelämyksiä nukahtamis tai heräämishetkellä	0	1	2	3	4	5
Kivuliaita lihaskrampeja (suonenvetoja) unen aikana	0	1	2	3	4	5
Virtsan karkaamista	0	1	2	3	4	5
Lihassoiman menetys (unihalvauksia) nukahtamis- tai heräämisvaiheessa	0	1	2	3	4	5
Hampaiden narskuttamista (kirskuttamista) tai yhteenpuristamista nukkuessanne	0	1	2	3	4	5
Hampaiden yhteenpuristamista valveilla ollessanne	0	1	2	3	4	5
Kipua ohimoseudussa herätessänne	0	1	2	3	4	5

41. Miten oireistonne vaikuttaa valveajan vointiin ja toimintakykyyn (koskee kaikkia edellä olevia kysymyksiä)?

---



---



---

42. Mistä uni- ja/tai vireysongelmanne oman käsityksenne mukaan johtuu?

---



---

43. Onko teillä lähisukulaisia, joilla on samanlaisia uneen liittyviä oireita tai ongelmia kuin teillä itsellänne?

1. Ei ole yhtään

2. Yhdellä, kenellä: \_\_\_\_\_

3. Useammalla, luetelkaa keillä \_\_\_\_\_

**TERVEYDENTILAA JA ELÄMÄNTILANNETTA KARTOITAVIA KYSYMYKSIÄ**

44. Tämänhetkiset sairaudet ja jatkuvat hoidot

SAIRAUS TAI OIRE	VUOSI/KESTO	LÄÄKITYS (NIMI, ANNOS) JA MUUT HOIDOT

45. Tarvittaessa otettavat lääkkeet ja muut hoidot (hivenaineet, luontaislääkkeet tms.) a. ei  
b. kyllä, mitä \_\_\_\_\_

46. Aikaisemmat pitkäaikaiset sairaudet ja sairaalahoidot (esim. leikkaukset tai vakavat tapaturmat ja tulehdukset)

SYYY/DIAGNOOSI	VUOSI/KESTO	LÄÄKITYS JA/TAI MUU HOITO

47. Tunnetteko itsenne uupuneeksi päiväsaikaan? 1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa  
2. Harvemmin kuin kerran viikossa  
3. 1-2 päivänä viikossa  
4. 3-5 päivänä viikossa  
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

48. Tunnetteko tarvitsevanne apua ahdistuneisuuteen? 1. En ole koskaan tuntenut tarvetta hakea apua  
2. Olen joskus tuntenut tarvetta mutta en hakenut apua  
3. Olen joskus hakenut apua  
4. Tunnen, että tällä hetkellä tarvitsisin apua  
5. Olen hoidossa ahdistuneisuuden takia

49. Tunnetteko tarvitsevanne apua masentuneisuuteen? 1. En ole koskaan tuntenut tarvetta hakea apua  
2. Olen joskus tuntenut tarvetta mutta en hakenut apua  
3. Olen joskus hakenut apua  
4. Tunnen, että tällä hetkellä tarvitsisin apua  
5. Olen hoidossa masentuneisuuden takia

50. Oletteko mielestänne suoriutunut hyvin päivittäisistä toimitasi? 1. Jatkuvasti  
2. Melko usein  
3. Silloin tällöin  
4. Melko harvoin  
5. En koskaan

51. Seuraavassa luetellaan joukko tapahtumia, joita elämässä voi sattua. Jos tapahtuma on sattunut sinulle, vastatkaa, milloin se on sattunut. Vastatkaa myös, kuinka raskas koettelemus tapahtuma on ollut merkitsemällä varattuun tilaan numero ohjeen mukaan. Tapahtuman raskaus: 3= äärimmäisen raskas; 2= raskas; 1= ei niin raskas.

	Tapahtuma sattui				Tapahtuman raskaus
	ei ollenkaan	viimeisen ½ v aikana	viimeisen 5 v aikana	aikaisemmin	
Puolison kuolema					
Oman lapsen kuolema					
Isän kuolema					
Äidin kuolema					
Muun läheisen sukulaisen kuolema					
Hyvän ystävän kuolema					
Perheenjäsenen vakava sairastuminen					
Raskauden keskeytys (oma tai kumppanin)					
Keskenmeno (oma tai kumppanin)					
Huomattavat vaikeudet esimiehen kanssa					
Huomattavat vaikeudet työtovereiden kanssa					
Oman taloudellisen tilanteen huomattava vaikeutuminen					
Avioero, avoero tai asumusero					
Ristiriitojen huomattava lisääntyminen avo- tai aviopuolison kanssa (ei ero)					
Välien rikkoutuminen pitkäaikaisessa ystävyysuhteessa					
Työpaikan menetys					
Eläkkeelle siirtyminen					
Puolison/kumppanin työttömyys					
Yli kolmen viikon työkyvyttömyyden aiheuttanut sairaus					
Vakava tapaturma					
Ruumiillinen, henkinen tai seksuaalinen väkivalta					

=====

**PERUSTIETOJA**

52. Pituus \_\_\_\_\_ senttimetriä

53. Paino nyt \_\_\_\_\_ kg, 20- vuotiaana noin \_\_\_\_\_ kg, ja korkeimmillaan noin \_\_\_\_\_ kg noin \_\_\_\_\_ vuotta sitten.

54. Olen käyttänyt tupakkatuotteita (tupakkaa/piippua/sikareita/nuuskaa) päivittäin tai lähes päivittäin?

1. En koskaan
2. Kyllä, yhteensä \_\_\_\_\_ vuotta, mutta olen lopettanut \_\_\_\_\_ vuotta sitten
3. Kyllä, käytän edelleen, käyttöä yhteensä \_\_\_\_\_ vuotta, määrä: \_\_\_\_\_

55. Kuinka usein käytätte alkoholia?

1. En käytä lainkaan alkoholia
2. Kerran kuukaudessa tai harvemmin
3. 2-4 kertaa kuukaudessa
4. 2-3 kertaa viikossa
5. Vähintään 4 kertaa viikossa

56. Kun käytätte alkoholia, montako annosta tavallisimmin otatte päivässä? Yksi alkoholiannos on: 1 pullo (0.33 l) keskialtua tai 12 cl puna- tai valkoviiniä tai 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl viinaa.

a. 1-2      b. 3-4      c. 5-6      d. 7-9      e. 10 tai enemmän

57. Käytän kofeiinipitoisia juomia (kahvi, tee, kola- tai energiajuoma) keskimäärin \_\_\_\_\_ kuppia/lasillista päivässä

58. Montako tuntia keskimäärin harrastatte viikossa kutakin rasitusastetta vastaavaa liikuntaa?

Liikunnan rasitusaste	Ei lainkaan	Yhteensä alle ½ tuntia viikossa	Yhteensä ½-1 tunti viikossa	Yhteensä 2-3 tuntia viikossa	Yhteensä 4 tuntia tai enemmän viikossa
Kävely	1	2	3	4	5
Reipas kävely, kevyt juoksu (hölkkä)	1	2	3	4	5
Reipas juoksu	1	2	3	4	5

59. Onko teillä ajokortti?      1. Ei      2. Kyllä      a. Ryhmä 1 (T, A, B, Be)  
b. Ryhmä 2 (edellisten lisäksi C, CE, D1,D, DE)  
ajan vuodessa yhteensä noin \_\_\_\_\_ km

60. Koulutus

1. Kansa-, perus- tai keskikoulu
2. Ammattikoulu, lukio
3. Opistotasoinen tutkinto
4. Ammattikorkeakoulu
5. Yliopisto- tai korkeakoulututkinto

61. Ammatti tai työ: \_\_\_\_\_

62. Työviikon pituus (mukaan lukien ylityöt)

1. En ole ansiotyössä
2. Alle 20 tuntia
3. 20-30 tuntia
4. 31-40 tuntia
5. 41-50 tuntia
6. yli 50 tuntia

63. Pääasiallinen työaikamuoto

1. En ole ansiotyössä
2. Säännöllinen päivätö
3. Säännöllinen yötyö
4. Kaksivuorotyö ilman yövuoroa
5. Kaksivuorotyö johon kuuluu yövuoro
6. Kolmivuorotyö
7. Epäsäännölliset työajat

64. Siviilisääty

1. Naimaton
2. Avoliitossa
3. Naimisissa
4. Eronnut tai asumuserossa
5. Uusissa naimisissa
6. Leski

65. Kotona asuvien lasten lukumäärä:

1. Taloudessamme ei asu lapsia
2. Alle 7-vuotiaiden lasten lukumäärä \_\_\_\_\_
3. 7-17 vuotiaiden lasten lukumäärä \_\_\_\_\_
4. vähintään 18 vuotiaiden lasten lukumäärä \_\_\_\_\_

**KIITOS! TARKISTAKAA VIELÄ, ETTÄ OLETTE VASTANNUT KAIKKIIN KYSYMYKSIIN.**  
**Halutessanne voitte täydentää vastauksianne tähän loppuun.**

## Unipäiväkirja

Lähde: Työikäisten unettomuuden hoito. Toim. Heli Järnefelt ja Christer Hublin. © Kirjoittajat ja Työterveyslaitos 2012

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

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

## Lomake 4.

### UNETTOMUUDEN HAITTA-ASTEEN ARVIO

Insomnia Severity Index, ISI (Morin 1993; suomennos Työterveyslaitos 2008, 2012)

NIMI: \_\_\_\_\_ PVM: \_\_\_\_\_

#### 1. Arvioi tämänhetkisen (ts. viimeisimmät kaksi viikkoa) unettomuusongelmasi vakavuus.

	Ei lainkaan	Lievä	Kohtalainen	Vakava	Erittäin vakava
a) Nukahtamisvaikeus	0	1	2	3	4
b) Vaikeus pysyä unessa	0	1	2	3	4
c) Liian varhainen herääminen	0	1	2	3	4

#### 2. Kuinka tyytyväinen/tyytymätön olet nykyiseen nukkumiseesi?

Erittäin tyytyväinen	Tyytyväinen	Ei kantaa	Tyytymätön	Erittäin tyytymätön
0	1	2	3	4

#### 3. Missä määrin uniongelmasi mielestäsi häiritsee päiväaikaista toimintaasi (mm. päiväaikainen uupuneisuus, toimiminen töissä ja kotona, keskittymiskyky, muisti, mieliala yms.) ?

Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Erittäin paljon
0	1	2	3	4

#### 4. Luuletko muiden ihmisten huomaavan, että uniongelmasi vaikuttaa elämän laatuasi heikentävästi?

Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Erittäin paljon
0	1	2	3	4

#### 5. Kuinka huolissasi/ahdistunut olet nykyisestä uniongelmastasi?

Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Erittäin paljon
0	1	2	3	4

## Lomake 5.

### UNEEN LIITTYVÄT HAITALLISET USKOMUKSET JA ASENTEET

*Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale, DBAS*  
(Morin, Espie 2004, suomennos Työterveyslaitos 2008, 2012)

NIMI: \_\_\_\_\_ PVM: \_\_\_\_\_

Alla on lueteltu joukko väittämiä, jotka kuvaavat uskomuksia ja asenteita, joita ihmisillä voi olla uneen liittyen. Ole hyvä ja arvioi, missä määrin sinä henkilökohtaisesti olet samaa mieltä tai eri mieltä näistä väittämistä. Tässä kyselyssä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Ympyröi jokaisen väittämän kohdalla numero, joka vastaa sinun omaa henkilökohtaista käsitystäsi. Vastaa kaikkiin kyselyn kohtiin, vaikka jotkut väittämät eivät ehkä sovi suoraan sinun tilanteeseesi.

1. Tarvitsen 8 tuntia unta, jotta tuntisin itseni virkeäksi ja toimintakykyiseksi päivän aikana.

Selvästi eri mieltä											Selvästi samaa mieltä
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2. Jos uneni ei ole jonain yönä riittävä, minun on korvattava menetetyt unet nukkumalla päiväunet tai nukkumalla seuraavana yönä pidempään.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Olen huolissani siitä, että pitkäkestoisella unettomuudella voi olla vakavat vaikutukset fyysiseen terveyteeni.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Olen huolissani siitä, että voin menettää hallinnan kyvystäni nukkua.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Huonosti nukuttu yö häiritsee päivittäisiä toimiani seuraavana päivänä.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Ollakseni vireä ja toimintakykyinen päivän aikana, minun on parempi ottaa unilääke kuin nukkua huonosti ilman lääkettä.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



7. Kun olen ärtynyt, masentunut tai ahdistunut päivän aikana, se johtuu pääosin siitä, että en nukkunut hyvin edellisenä yönä.

Selvästi  
eri mieltä

Selvästi  
samaa mieltä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Yksi huonosti nukuttu yö häiritsee minulla koko viikon unirytmiiä.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Jos en ole nukkunut riittävästi, pystyn hädin tuskin toimimaan seuraavana päivänä.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. En pysty koskaan ennustamaan, saanko hyvät vai huonot yöunet.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Minulla on vähän kykyä selviytyä riittämättömän unen haitallisista vaikutuksista.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Se, että olen väsynyt, energiaton tai toimintakykyni on alentunut päivän aikana, johtuu yleensä siitä, että en nukkunut hyvin edellisenä yönä.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Uskon, että perimmiltään unettomuus johtuu kemiallisesta epätasapainosta.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Minusta tuntuu, että unettomuus tuhoaa kykyni nauttia elämästä ja estää minua tekemästä sitä, mitä haluan.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Lääkehoito on luultavasti ainoa ratkaisu unettomuuteen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Vältän tai peruutan sovittuja menoja (esim. sosiaalisia tai perheeseen liittyviä) huonosti nukutun yön jälkeen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Lomake 6.

### UNETTOMUUSRYHMÄN YHTEISTYÖSOPIMUS

#### 1 LUOTTAMUKSELLISUUS

En puhu ryhmässä esillä olleita asioita ulkopuolisille ilman sen henkilön suostumusta, jota asia koskee. Tämä koskee myös sitä, että hän osallistuu ryhmään.

#### 2 TAVOITTEET

Pyrin ryhmässä niihin omiin tavoitteisiini, jotka itse itselleni määritän.

#### 3 OSALLISTUMINEN

Osallistun tapaamisiin sovittuina ajankohtina. Jos joudun jostain syystä olemaan poissa, ilmoitan siitä ryhmän vetäjälle heti esteen ilmaannuttua.

Tätä sopimusta on tehty kaksi yhtäpitävää kappaletta, yksi kummallekin sopijaosapuolelle.

Helsingissä \_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_

#### SOPIMUKSEN OSAPUOLET:

\_\_\_\_\_  
Osallistujan allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Ryhmän vetäjän allekirjoitus

Selvennys \_\_\_\_\_

Selvennys \_\_\_\_\_

## Lomake 7.

### Unettomuuteen liittyvien haitallisten ajatusten työstäminen

<b>1. Tilanne</b>		Mitä olit tekemässä? Missä olit ja milloin? Kenen kanssa olit?
<b>2. Haitallinen ajatus/mielikuva</b>		Millaisia uneen/ unettomuuteen/ väsymykseen liittyviä ajatuksia tilanteeseen liittyi? Mistä olit huolissasi? Mitä pelkäsit?
<b>3. Mieliala/ tunne</b>		Kuvaa kutakin tunnetta yhdellä sanalla. Arvioi tunteen voimakkuus (0–100 %).
<b>4. Mitkä asiat, tekijät tai kokemukset tukevat ajatusta?</b>		Arvioi, mikä on keskeisin tilanteeseen liittyvä haitallinen ajatus. Etsi siihen liittyvät "todisteet" puolesta ja vastaan (sarakkeet 4 ja 5).
<b>5. Mitkä asiat, tekijät tai kokemukset eivät tue ajatusta tai ovat sitä vastaan?</b>		
<b>6. Vaihtoehtoinen ajatus</b>		Mikä vaihtoehtoinen ajatus olisi hyödyllisempi, mutta silti kokemustasi kuvaava? Arvioi, kuinka paljon uskot jokaiseen vaihtoehtoiseen ajatukseen (0–100 %).
<b>7. Mieliala nyt</b>		Kopioi tähän tunne sarakkeesta 2. Arvioi tunne uudelleen (asteikolla 0–100 %) sekä kirjaa ylös mahdolliset uudet tunteet ja arvioi myös niiden voimakkuus.

### Aamulla

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää aamulla viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
3. Aamulla heräämisessä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

### Päivällä

1. Noudata säännöllistä rytmiä työn, ruokailun ja harrastusten suhteen.
2. Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
4. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
5. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä.
6. Vireyttä voi edistää myös syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja nauttimalla raittiista ilmasta. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus.

### Illalla ja yöllä

1. Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava.  
On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä etkä kuule sen tikitystä.
5. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
7. Rajoita vuoteessaoloaika. Muistele, miten pitkään nukuit ennen unettomuutta, ja vietä suurin piirtein sama aika vuoteessa.
8. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.

### Tavoitteet

1. Opit tunnistamaan, miltä jännittyneisyys ja rentoutuneisuus tuntuvat kehossa.
2. Harjoittelun myötä uloshengitys, itselle annettu ohje, esimerkiksi ”rentoudu” ja rauhoittava mielikuva yhdistyvät rentouden tilaan siten, että jo pelkästään niihin keskittyminen käynnistää rentoutumisen.

### Ohjeet

1. Varaa rentoutumiselle aikaa noin 15–20 minuuttia. Voit tehdä harjoituksen joko mukavalla tuolilla tai makuultaan. Harjoituksessa lihasten jännitysvaiheen kesto on noin viisi sekuntia ja rentoutumisvaiheen kesto 20–30 sekuntia.
2. Sulje silmäsi ja rentoudu. Myöhemmin voit kokeilla harjoitusta myös silmät auki.
3. Hengitä syvään sisään, pidätä hengitystä, tunne jännitys... päästä ilma vapaasti ulos, rentoudu. Toista tämä yhteensä 2–3 kertaa. Kun hengität ulos, sano itsellesi mielessäsi ”rentoudu”.
4. Jännitä käsiäsi ja käsivarsiasi puristamalla kädet nyrkkiin ja suoristamalla käsivarret. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
5. Nosta hartioitasi varovasti ylös kohti korvia ja jännitä hartiat. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
6. Purista silmäsi tiukasti yhteen ja pure hampaitasi yhteen. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
7. Paina reisien takaosia alaspäin ja taivuta jalkateriä ylöspäin. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
8. Huomaa vielä jäljelle jääneet jännitykset kehosi lihaksissa ja anna myös niiden lihasten rentoutua. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
9. Luo mielikuva jostain itsellesi mukavasta ja rentouttavasta asiasta, esimerkiksi väristä, todellisesta tai mielikuvituksessasi olevasta paikasta. Jatka hetki näin.

1. Pidä kaksi viikkoa unipäiväkirjaa ja laske siitä keskimääräinen nukkumisaikasi. Rajoita seuraavan viikon aikana vuoteessaoloaikaasi siten, että se vastaa aikaa, jonka tällä hetkellä pystyt nukkumaan. Älä kuitenkaan rajoita vuoteessaoloaikaa alle viiteen tuntiin yössä.
2. Päätä, mihin aikaan haluat herätä aamuisin ja nouse sängystä tähän kellonaikaan joka aamu, myös viikonloppuisin ja vapaapäivinä.
3. Aseta itsellesi nukkumaanmeno-aika siten, että vähennät keskimääräisen nukkumisaikasi haluamastasi heräämisajasta. Mene nukkumaan, kun olet unelias joko nukkumaanmenoajallasi tai sen jälkeen. Älä mene sänkyyn ennen asettamaasi nukkumaanmeno-aikaa.
4. Jos et nukahda noin vartissa, nouse ylös sängystä, ja mene toiseen huoneeseen. Tee jotain rentouttavaa ja palaa sänkyyn, kun tunnet itsesi uneliaaksi. Toista tämä, jos et edelleenkään pysty nukkumaan tai jos heräät kesken unien.
5. Arvioi unitehokkuus\* unipäiväkirjan avulla viikoittain.  
Jos unitehokkuus on
  - yli 90 %, lisää vuoteessaoloaikaa varttitunnin verran
  - 85–90 %, pidä vuoteessaoloaika samana
  - alle 85 %, vähennä vuoteessaoloaikaa varttitunnin verran.

\* *Unitehokkuus = keskimääräinen nukkumisaika/vuoteessaoloaika x 100.*

*”HUOLITAPA” (vanha tapa)*

Muistele aktiivisesti kaikkia niitä asioita ja tilanteita, jotka tukevat unettomuuteen liittyviä huolia.

Hengitä kiivaasti, anna jännitystason nousta.

Kuvittele, mihin tilanne voi pahimmillaan johtaa.

Vakuuta itsellesi, että huolesi voivat todellakin toteutua.

Soimaa itseäsi jälkeensä.

*”HALLINTATAPA”*

*(Unettomuuteen liittyvien ajatusten aktiivinen käsittely)*

Tunnista tilanne, jossa uneen liittyvä haitallinen ajatus tulee mieleesi.

Rentoudu ja rauhoita itseäsi; hengitä rauhallisesti.

Ajattele oppimallasi uudella tavalla (vaihtoehtoinen ajatus).

Toista tätä tarvittaessa.

Huomioi, miten mielensisäinen ajatuksenvaihto vaikuttaa tunteisiisi ja kokemukseesi tilanteesta.

Palkitse itsesi uudesta tavastasi käsitellä tilannetta ja siirrä huomiosi muualle.

*”HYVÄKSYVÄ” TAPA*

*(Unettomuuteen liittyvien kokemusten hyväksyminen)*

Tunnista tilanne, jossa sinulla herää unettomuuteen liittyviä ajatuksia ja tunteita.

Rentoudu; hengitä rauhallisesti.

Pysyttele nykyhetkessä. Pane merkille ja havainnoi niin epämiellyttävät kuin miellyttävät ajatuksesi ja tunteesi. Älä tuomitse, arvioi tai yritä muuttaa niitä. Pyri hyväksymään nykyhetki sellaisenaan. Toimi tämän jälkeen, kuten itse haluat.

Nukkumista voivat häiritä erilaiset huolet ja ongelmat. Esimerkiksi keskeneräiset työt tai ristiriitatilanteet työssä voivat pyöriä illalla ja yöllä mielessä vaikeuttaen nukahtamista ja unessa pysymistä. Huolien ja ongelmien käsittely on usein hyödyllistä, mutta unen kannalta on tärkeää antaa huolille aikaa päivällä eikä vasta myöhään illalla tai nukkumaan mennessä ja sängyssä. Jos ajatukset ottaa esiin päivällä ja silloin, kun itse haluaa, niitä voi usein myös käsitellä rakentavammin ja ne tulevat paremmin loppuun asti ajatelluiksi. Väsyneenä ikävät asiat saavat usein todellisuutta suuremman merkityksen ja niiden ratkaiseminen voi olla vaikeaa. Mielen rauhoittamisessa ja unettomuuden hoidossa huolihetki on osoittautunut käyttökelpoiseksi keinoksi.

#### *Toteuta huolihetki seuraavasti:*

1. Varaa ongelmien käsittelylle päivällä tai varhain illalla rauhallinen aika ja paikka. Aikaa tarvitaan 15–60 minuuttia päivässä, alussa enemmän, myöhemmin vähemmän.
2. Kirjaa kaikki mieleen tulevat ongelmat ja huolet paperin vasempaan reunaan.
3. Kun kaikki huolet on kirjattu, mieti ja kirjoita paperin oikeaan reunaan jokaisen huolen osalta vastaukset seuraaviin kysymyksiin:
  - Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä?
  - Mitä merkitsee, jos huoli toteutuu?
  - Voiko tälle asialle tehdä jotain?
  - Mitä ongelman ratkaiseminen vaatii?
  - Keneltä voin pyytää apua?
  - Voiko ongelman ratkaisemisen jakaa osiin?
  - Mikä on asioiden tärkeysjärjestys?
  - Miten kestäen sen, jos asialle ei voi tehdä mitään?
  - Milloin asialle voi tehdä jotain?
  - Ovatko vaatimukset tai toiveet ehdottomia?
  - Voiko asiaa tarkastella jostain toisesta näkökulmasta?
4. Jos huolet palaavat mieleesi, kun olet menossa nukkumaan tai heräät yöllä, muistuta itseäsi, että olet jo käsitellyt ne huolihetken aikana.
5. Jos uusia huolia tai käsittelyä vaativia ajatuksia tulee illalla tai yöllä mieleesi, kirjoita ne paperille ja käsittele ne seuraavana päivänä huolihetken aikana.



Unettomuus pitkän oireettoman jakson jälkeen saattaa herättää pelkoa, että kaikki on taas alkamassa alusta, ja tilanne on yhtä paha tai pahempi kuin aikaisemmin. Kyseessä ei kuitenkaan ole alkutilanteeseen palaaminen. Hoidon aikana olet saanut runsaasti uutta tietoa ja oppinut unettomuudesta ja itsestäsi asioita, joita et ennen tiennyt. Nämä tiedot eivät häviä mihinkään, vaan ne ovat edelleen käytössäsi.

*Sinulla on paljon erilaisia vaihtoehtoja tilanteen parantamiseksi.*

Muista, että unettomuutta on useimmilla ihmisillä joissain vaiheissa elämää – myös onnistuneen hoidon jälkeen. Erityisesti ahdistuneena tai stressaantuneena ihmisillä on taipumus reagoida unettomuudella. Unettomuus on usein monen tekijän summa. Mieti, mistä unettomuus johtuu juuri nyt: Mikä huolestuttaa, jännittää, pelottaa? Ovatko elämäntapasi muuttuneet (esimerkiksi alkoholi, kofeiini, liikunta)? Onko sinulla riittävästi aikaa rentoutumiseen? Millainen on terveytesi? Vastaa kysymyksiin tarvittaessa kirjallisesti ja pohdi, mitä voit tehdä asioille.

Älä soimaa itseäsi unettomuudesta, vaan kuuntele itseäsi ja elämäntilannettasi ja mieti, mitä unettomuus kertoo sinulle niistä.

*Jos edellä kerrotut keinot eivät auta, voit toimia seuraavasti:*

Kertaa oppimiasi asioita ja palaa keinoihin, jotka ovat auttaneet sinua aikaisemmin.

Sovella oppimiasi asioita heti kun koet tai pelkää unettomuuden palaavan.

Jos unettomuus jatkuu, ota yhteys lääkäriin tai muuhun hoitokontaktiisi tilanteesi arvioimista varten.

vähentäminen ja lopettaminen

1. Mieti, oletko valmis ja mikä on motivaatiosi lopettaa unilääkitystä? Unilääkkeiden lopettaminen ei ole suositeltavaa akuutin stressin aikana. Unilääkkeiden lopettamiseen ei kuitenkaan tarvita lomaa tai muuta vapaata, jos lopettaminen tapahtuu vähitellen ja jos siihen saa tukea. Motivaation lopettamiseen on hyvä lähteä itsestä, koska lopettaminen vaatii jonkin verran pitkäjänteisyyttä ja epämukavuuden sietämistä.
2. Tee itsellesi suunnitelma siitä, milloin aloitat lääkkeiden vähentämisen. Kerro tästä läheisillesi, jolloin he voivat tukea sinua tavoitteen saavuttamisessa.
3. Pidä kirjaa unilääkkeiden käytöstäsi unipäiväkirjan avulla. Tällä tavalla voit seurata kehitystäsi, unettomuusoireiden voimakkuutta ja pysymistä suunnitellussa lääkkeiden lopetusaikataulussa.
4. Jos käytät useampaa kuin yhtä lääkettä, lopeta yksi lääke kerrallaan. Kysy lääkäriltä tarkempia ohjeita, mikä lääke lopetetaan ensin ja miten vieroitus tapahtuu.
5. Tee itsellesi suunnitelma, miten vähennät lääkitystä (katso esimerkki). Suositus on, että lääkeannosta vähennetään noin 25 prosenttia 1–2 viikon välein kunnes pienin mahdollinen annos on saavutettu. Lääkkeiden lopetusaikataulu voi kestää 4–12 viikkoa riippuen alkuperäisestä annoksesta, lääkkeen vaikutuksesta ja lääkkeiden käytön kestosta. Muutoksia vieroitusohjelmaan ei kannata tehdä alle viikon jaksoissa, koska lääkkeiden lopettamiseen liittyvien vieroitusoireiden vuoksi unettomuuden riski voi lisääntyä. Jos jonain viikkona koet, ettet pysty tekemään vähennystä, pidä annos samana ja vähennä sitä vasta seuraavalla viikolla.
6. Kun pienin mahdollinen annos on saavutettu, lääkkeiden käyttö lopetetaan kokonaan joiksikin etukäteen suunnitelluiksi öiksi. Ensimmäisellä viikolla lääkkeitä ei oteta 1–2 yönä, seuraavalla viikolla 3–4 yönä ja niin edelleen. Aluksi lääkkeiden lopetus ajoitetaan öihin, jolloin seuraavana päivänä ei ole mitään suuria velvollisuuksia, esimerkiksi viikonloppuihin. Jatkossa lääke jätetään pois myös työpäiviä edeltävinä iltoina. Kun lääkettä on tarkoitus käyttää enää vain 1–2 yönä viikossa, lääke otetaan silti ennalta suunnitel-

tuina iltoina ja sovittuna aikana (esim. 30 minuuttia ennen nukkumaan menemistä) eikä tarpeen mukaan. Lääkkeen oton aikatauluttaminen vähentää assosiaatiota, joka on syntynyt unettomuuden ja lääkkeen ottamisen välille.

7. Unilääkkeiden lopettamisen yhteydessä uni palautuu normaaliksi vähitellen ja siinä suhteessa tarvitaan kärsivällisyyttä. On tärkeää, että tunnistat riskitilanteet, joissa unettomuus voi palata tai saatat palata unilääkkeiden käyttöön. Pyri tällöin tehostamaan lääkkeettömien keinojen käyttöä.

8. Jos koet tarvitsevasi unilääkkeitä jatkossa, käytä lääkkeitä vain satunnaisesti 1–2 yönä viikossa pienimmällä mahdollisella annoksella, jotta lääkeriippuvuus ei pala.

Esimerkki unilääkkeiden vähentämis- ja lopettamissuunnitelmasta, lääkeaineena tsopikloni (7,5 ja 3,75 mg:n tablettivahvuudet)

Viikko	Vuorokausi-annos (mg)	Tablettien lukumäärä	Öiden määrä viikossa kutakin annosta	Kokonaisannos viikossa (mg)	Viikkoannoksen vähennys % alkuannoksesta
Lähtötilanne	7,5	1	7	52,5	–
Viikko 1	5,6	3/4	7	39,4	25 %
Viikko 2	5,6 3,75	3/4 1/2	4 3	33,8	36 %
Viikko 3	3,75	1/2	7	26,3	50 %
Viikko 4	3,75 1,9	1/2 1/4	4 3	20,6	61 %
Viikko 5	1,9	1/4	7	13,1	75 %
Viikko 6	1,9	1/4	5	9,4	82 %
Viikko 7	1,9	1/4	5	9,4	82 %
Viikko 8	1,9	1/4	3	5,6	89 %
Viikko 9	1,9	1/4	1	1,9	96 %
Viikko 10	0	0	0	0	100 %

### Unen ja muun elämän rytmittäminen

1. Varaa riittävästi aikaa nukkumiselle ja nuku tarvittaessa tavallista pidempiä unia (noin tunti) 1–3 unijakson aikana, jos työaikojen vuoksi on kertynyt univajetta.
2. Rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla 1–2 tuntia ennen nukkumaan menoa.
3. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
4. Rajoita tarvittaessa vuoteessaoloaikaa. Muistele, miten pitkään nukuit ennen unettomuusoireiden alkua ja vietä suurin piirtein sama aika vuoteessa.
5. Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
6. Päiväunet ovat usein tarpeellisia. Erityisesti jos varsinainen unijakso on jäänyt työaikojen vuoksi liian lyhyeksi tai jos univajetta on kertynyt vähitellen usean vuorokauden ajalta.

### Elämäntavat ja nukkumisolosuhteet

1. Harrasta liikuntaa. Rytmitä liikunnan harrastaminen unen ja työn kannalta sopivaksi. Lopeta raskas liikunta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu on epäsäännöllisiä työaikoja tekeville tärkeää.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöäsi.
4. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.

## *Huolien hallinta*

1. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
2. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
3. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylös nousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä etkä kuule sen tikitystä.

## *Sosiaalinen tuki*

1. Kerro perheellesi ja ystävillesi työ- ja nukkumisajoistasi.
2. Suunnittele vapaa-aikaasi perheen ja ystävien kanssa hyvissä ajoin etukäteen.

	Aikainen aamuvuoro	Iltavuoro	Yövuoro
<i>Vuorokierrosta riippumatta</i>	Herää vuoroa edeltävänä aamuna hieman aikaisemmin.  Aloita illalla rauhoittuminen ja mene nukkumaan hieman aikaisemmin.	Valvo vuoroa edeltävänä iltana hieman pidempään.  Nuku vuoroa edeltävänä aamuna vastaavasti pidempään.	Valvo vuoroa edeltävänä iltana pidempään ja nuku aamulla pidempään.  Ota nokoset mahdollisimman lähellä yövuoron alkua.  Nuku myös vuorossa lyhyitä nokosia, jos työnantajan kanssa on sovittu asiasta.
<i>Nopea vuorokierto (1–3 samaa vuoroa)</i>	Ota lyhyet nokoset pian työvuoron jälkeen.	Herää viimeisen vuoron jälkeen tavalliseen aikaan.	Mene nukkumaan pian yövuoron päättymisen jälkeen.  Jos vuoroja on vain yksi, älä nuku päiväunia.  Jos yövuoroja on 2–3, kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti yövuoron jälkeen ja toisen kerran päiväunet ennen seuraavaa yövuoroa.
<i>Hidas vuorokierto (≥ 4 samaa vuoroa)</i>	Vältä nokosia vuoron jälkeen.  Altista itsesi aamulla kirkaalle valolle (ei ennen klo 05).  Vältä kirkasta valoa illalla.	Ota tarvittaessa nokoset varhain iltapäivällä ennen vuoron alkua.  Herää viimeisen vuoron jälkeen tavalliseen aikaan.	Kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti vuoron jälkeen ja toisen kerran juuri ennen seuraavaa vuoroa. Voi olla hyvä nukkua pitkät unet vasta ennen töihin menoa.  Altistu valolle noin klo 23–05 ja vältä valoa klo 05–11. Käytä tarvittaessa aurinkolaseja.  Altistu viimeisen vuoron jälkeen aamuvalolle.  Mene viimeisen vuoron jälkeen heti nukkumaan ja nuku vain 2–3 tuntia äläkä ota enää päiväunia.

säännöllistäminen epäsäännöllisiä työaikoja tekeville

1. Pidä kaksi viikkoa unipäiväkirjaa ja laske siitä keskimääräinen nukkumisaikasi. Rajoita seuraavan viikon aikana vuoteessaoloaikasi siten, että se vastaa aikaa, jonka tällä hetkellä pystyt nukkumaan. Älä rajoita vuoteessaoloaikkaa alle viiteen tuntiin yössä. Jos sinulle on työajoista johtuen kertynyt selvää univajetta ja pystyt nukkumaan, voit pidentää vuoteessaoloaikkaa noin tunnin 1–3 unijakson aikana tai nukkua vastaavasti päiväunia.
2. Unirytmisiä suunnitellessasi ota huomioon työajat ja etsi vuorokaudesta mahdollisimman pitkä, mielellään vähintään neljän tunnin jakso (ankkuriuni), joka on lähes aina mahdollista nukkua.
3. Jos et nukahda noin vartissa, nouse ylös sängystä ja mene toiseen huoneeseen. Tee jotain rentouttavaa ja palaa sänkyyn, kun tunnet itsesi uneliaaksi. Toista tämä, jos et edelleenkään pysty nukkumaan tai jos heräät kesken unien.
4. Arvioi unitehokkuus\* unipäiväkirjan avulla viikoittain.  
Jos unitehokkuus on
  - yli 90 %, lisää vuoteessaoloaikkaa varttitunnin verran
  - 85–90 %, pidä vuoteessaoloaika samana
  - alle 85 %, vähennä vuoteessaoloaikkaa varttitunnin verran.

\*Unitehokkuus = keskimääräinen nukkumisaika/vuoteessaoloaika x 100.

*Lisäohjeet silloin, kun on mahdollista noudattaa säännöllistä unirytmisiä*

5. Päätä, mihin aikaan haluat herätä aamuisin ja nouse sängystä tähän kelloaikaan joka aamu.
6. Aseta itsellesi nukkumaanmeno-aika siten, että vähennät keskimääräisen nukkumisaikasi haluamastasi heräämisajasta. Mene nukkumaan, kun olet unelias joko nukkumaanmenoajallasi tai sen jälkeen. Älä mene sänkyyn ennen asettamaasi nukkumaanmeno-aikaa.

- Varaa työvuoroa edeltävälle unijaksolle riittävästi aikaa.
- Älä nauti alkoholia työtä edeltävänä iltana. Myös rasittavaa liikuntaa kannattaa välttää juuri ennen työvuoron alkua.
- Pidä kiinni työhösi kuuluvista kahvi- ja muista lepotauoista aina kun mahdollista. Hakeudu esimerkiksi muiden seuraan, käy kävelyllä ja nauti raittiista ilmasta.
- Vaihtelevat työtehtävät virkistävät. Vältä väsyneenä yksitoikkoisia työtehtäviä, jos se on mahdollista.
- Vireystasoa pitävät yllä kevyet, kuitupitoiset, vähähiilihydraattiset ja pienet ateriat. Kylmät juomat auttavat vireyden ylläpitämisessä.
- Kofeiini lisää vireyttä. Juo kahvia kuitenkin vain kohtuullisesti ja pääosin työvuoron alussa.
- Nuku 10–20 minuutin nokoset tarvittaessa, jos se on työaikana mahdollista. Nokosten virkistävää vaikutusta voi tehostaa nauttimalla juuri ennen nokosia kofeiinipitoista juomaa. Jos olet selvästi väsynyt ja unelias, tarvitset pidemmät päiväunet.
- Vireyden ylläpitämisessä auttaa hyvä valaistus. Tässä on otettava huomioon halutut nukkumisajat, koska ennen nukkumaanmenoa valo voi viivästyttää nukahtamista.
- Jos joudut työskentelemään aamuyöllä noin klo 01–06, tarkkaile vireyden vaihtelua ja pidä mahdollisuuksien mukaan enemmän taukoja työnteosta.
- Työn tekeminen on suositeltavaa lopettaa viimeistään noin 16 tunnin kuluttua heräämisestä.