



Ohjeita täyttämiseen:

10. Antakaa yöunenne laadusta arvosana (asteikolla 0–10).
11. Merkitkää, kuinka monta kupillista tai pullollista olette juonut kahvia, teetä tai kolajuomia.
12. Merkitkää, kuinka monta annosta olette käyttänyt alkoholia.
13. Kirjoittakaa, mitä lääkkeitä olette käyttäneet. Mainitkaa, jos Teillä on ollut jokin kohtaus (mihin aikaan, kaaduitteko, jne.).

**ESIMERKKI:**

UNI-VALVE-PÄIVÄKIRJA		Päiväkirjan aloittamispäivämäärä: / 200 Klo		7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1) ○ Olin väsynyt 0-20 min □ Olin väsynyt yli 20 min ● Nukuin 0-20 min ■ Nukuin yli 20 min 2) ▨ Yöunen pituus (mistä-mihin nukuin)		3) ↓ Kävin nukkumaan 4) ↑ Nousin ylös 5) R Ruokailu W WC-käynti (yöllä) 6) K Yksi annos kofeiinipitoista juomaa		Nukahdin ...min kukutua	Heräsen ...keriaa kesken unen	Nukuin yöllä ...h	Unen laatu (0 - 10) Kahvi, tee, kola (kupillista pulloll)		Alkoholi (annosta)	Lääkitys, muta huomioita
Viikon- päivä	00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23									
<b>MA</b>				20	0	7,5	9	1	0	
<b>TI</b>		▨	○	30	2	5,5	5	3	0	klo 23 Imovane 7,5mg
<b>KE</b>		▨		60				3	1	

Esimerkkihenkilömme on maanantaina mennyt vuoteeseen klo 22.00 ja nukahtanut noin 20 minuuttia sen jälkeen. Hän on nukkunut klo 06.00 asti, jolloin hän myös nousi ylös juomaan kahvia ja syömään aamupalaa. Tiistaina hän on ollut hetken väsynyt klo 10.00 jälkeen, ruokaillut klo 12.00 aikaan ja juonut kupin kahvia klo 14.00. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja noin klo 18.00 aikaan nukkunut 0–20 minuuttia. Esimerkkihenkilömme on syönyt iltapalaa ja juonut kupin teetä klo 20.00 jälkeen. Klo 23.00 hän on mennyt vuoteeseen ja nukkunut klo 23.30–05.00. Ylös hän on noussut klo 06.00 aikaan ja klo 07.00 syönyt aamupalan sekä juonut kupillisen kahvia. Keskiviikkoamuna joi henkilömme lasin kolalimsaa klo 10.00 aikaan, ruokaili 12.00 jälkeen ja taas päivällä klo 14.00 jälkeen joi kupin kahvia. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja klo 19.00 jälkeen ollut pitkään väsynyt. Iltapalan hän on syönyt klo 20.00 aikaan ja nauttinut samalla kupin teetä. Vuoteeseen hän on mennyt klo 22.00 aikaan ja nukahtanut klo 23.00.