

## KELLONAIKA

## Arviot ja huomiot (lääkitys)

24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

päivä

↑↓ (nuoli) = nukahtaminen/ herääminen    — (yhtenäinen viiva) = vuoteessa (hereillä tai unessa)    (väritetty alue) = AKTIIVINEN TOIMINTA (liikkeellä)  
 X (rasti) = yöllinen herääminen/ kohtausta/ muu tapahtuma (selitä kohdassa HUOM)    ○ (ympyrä) = \_\_\_\_\_

A= \_\_\_\_\_ B= \_\_\_\_\_ C= \_\_\_\_\_ D= \_\_\_\_\_

V = vireystila (0-10, esim. V5)	M = mieliala (-10 - +10, esim. M-2)	A = ahdistus (0-10, esim. A4)
10 Niin pirteä kuin voi olla, ei merkkiäkään väsymyksestä	10 Käyn niin ylikierroksilla etten hallitse itseäni	10 Olen täysin ahdistuksen lamaannuttama
9 Ei väsymyksen tunnetta, virkeä	8 Joudun ponnistelemaan jarruttaakseni vauhtia	9 Joudun ponnistelemaan pystyäkseen toimimaan
8 Ei väsymyksen tunnetta, virkeä	6 Käyn ylikierroksilla mutta hallitsen helposti itseni	8 Joudun ponnistelemaan pystyäkseen toimimaan
7 Tunnen väsymystä mutta se ei haittaa tekemisiäni	4 Olen iloinen, mutta en käy ylikierroksilla	7 Olen ahdistunut suuren osan aikaa mutta se ei haittaa toimintaa
6 Ponnistelematta hereillä, väsymys haittaa tekemisiäni	2 Olen hyväntuulinen	6 Olen ahdistunut suuren osan aikaa mutta se ei haittaa toimintaa
5 Ponnistelematta hereillä, väsymys haittaa tekemisiäni	0 Oloni on neutraali	5 Tunnen hetimitään lievää ahdistusta/levottomuutta
4 Joudun ponnistelemaan pestyäkseen hereillä	2 Oloni on hiljainen/mieteliäs	4 Olen rauhallinen mutta en täysin rento tai tyyni
3 Joudun ponnistelemaan pestyäkseen hereillä	4 Olen alakuloinen mutta en masentunut	3 Olen rauhallinen mutta en täysin rento tai tyyni
2 En pysty estämään unen tuloa, vaipumassa uneen	6 Olen masentunut mutta suoriudun vielä normaalisti	2 Olen rauhallinen mutta en täysin rento tai tyyni
1 En pysty estämään unen tuloa, vaipumassa uneen	8 Joudun ponnistelemaan pitääkseni itseni liikkeellä	1 Olen täysin tyyni ja vapaa kaikesta ahdistuksesta
0 En pysty estämään unen tuloa, vaipumassa uneen	10 Olen täysin masennuksen lamaannuttama	0 Olen täysin tyyni ja vapaa kaikesta ahdistuksesta