

**Nimi:**

**Henkilötunnus:**

**Unenseurantataulukon täyttöohjeet**

- Merkitse päivittäin ajat, jolloin:
  - olet ollut väsynyt (halunnut nukkua) ○
  - olet nukkunut (sängyssä tai tuolissa) ●
  - sinulla on ollut kohtaaus, jonka aikana olet kaatunut K
  - sinulla on ollut muu kohtaaus M
  - nukuית (yöuni) ////////
  - sammutit valot ja aloit yrittää unta. ↓
  - nousit ylös ↑
- Anna yön laadusta arvosana 0-10 ja merkitse se sarakkeeseen "unen laatu".
- Merkitse sarakkeeseen "Lääkitys ja annos" nauttimasi lääkkeet ja niiden annostus.
- Merkitse sarakkeeseen "Alkoholi" nauttimasi alkoholin laatu (olut, viini, viina) ja annosmäärä (1 annos = pullo olutta, lasi viiniä, 4cl väkeviä alkoholijuomia).
- Merkitse sarakkeeseen "Kahvi / tee / energiajuoma" montako kuppia/annosta kahvia, teetä ja energiajuomia olet nauttinut.
- Merkitse sarakkeeseen "C-PAP käyttötunnit" C-PAP -laitteesi käytön tuntimäärä

Esimerkki:

Pvm. Viikon- päivä	Yö					Aamupäivä						Iltapäivä						Ilta		Unen laatu (1-10)	Lääkitys ja annos: Unilääkkeet, tarvittaessa otettavat tai etusivusta poikkeavat lääkkeet							
	Klo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			19	20	21	22	23		
20.1. MA														○	○													—
21.1. TI	////	////	////	////	////	////	////	↑								K							↓	////		8	—	
22.1. KE	////	////	////	////	////	////	////	↑					M	●				●					↓	////		3	—	

Esimerkkihenkilömme on alkanut pitää unipäiväkirjaa maanantaina 20.1. Häntä on väsyttänyt klo 13:00–14:00. Hän on mennyt vuoteeseen klo 21.30, nukkunut 22:30–7:30 ja noussut ylös tiistaina 21.1 klo 08:15. Hän on nukkunut yön melko hyvin (8).

Tiistaina klo 15:30 hänellä on ollut kohtaaus, jonka aikana hän on kaatunut. Illalla hän on mennyt vuoteeseen klo 22:00 ja nukahtanut heti.

Keskiviikkona hän on herännyt klo 9:00 ja noussut ylös heti nukuttuaan yön melko huonosti (3). Klo 12:30 hänellä on ollut muu kohtaaus. Klo 13:30 ja klo 17:30 hän on nukahtanut vuoteelle tai tuoliin. Keskiviikkoiltana hän on mennyt vuoteeseen klo 22:00 ja nukahtanut klo noin klo 22:30.

**Lääkitys, myös unilääkkeet:**

---



---

**Muuta huomioitavaa**

---



---

