



Harjoitus: Unipäiväkirja

Unettomuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Unipäiväkirjan käytön aloittaminen ja sen toteuttaminen osana arkea.

Ohje:

Täytä unipäiväkirjaan heti aamulla herättyäsi tietoja yöstä. Täytä myös iltaisin tietoja kuluneesta päivästä.

Tärkeintä unipäiväkirjan täyttämisessä on säännöllisyys.

Voit täyttää päiväkirjaa alla olevaa tehtäväpohjaa hyödyntäen tai kirjaamalla samoja asioita valitsemallasi tavalla.

Oma unipäiväkirjani:

Täytetään heräämisen jälkeen	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Vuoteeseenmeno-aika: mihin aikaan menin nukkumaan?							
Nukahtamisviive: kuinka kauan minulla kesti nukahtaa?							
Heräämiskerrat: kuinka monta kertaa heräsin kesken unien?							
Heräämisaika: mihin aikaan heräsin viimeisen kerran?							



Valveaika: kuinka kauan olin hereillä nukahtamisen ja viimeiseen vuoteesta nousun välillä?							
Vuoteestanousuaika: mihin aikaan nousin ylös sängystä viimeisen kerran?							
Vuoteessaoloaika: kuinka pitkään olin yhteensä vuoteessa yön aikana?							
Uniaika: kuinka pitkään nukuin? (vuoteessaoloaika-nukahtamisviive-valveaika)							
Yöunen laatu: 1–5 1 erittäin huono, 5 erittäin hyvä							
Täytetään iltaisin: Päivänaikainen vireys 1–5 1 erittäin huono, 5 erittäin hyvä							

Muita huomioita viikolta:

(Esimerkiksi käytetyt harjoitteet, ympäristö, muut vaikuttavat tekijät.)