



Harjoitus: Unipäiväkirja

Miksi?

Unipäiväkirja on tärkeä harjoitus. Se auttaa myös seuraamaan muiden harjoitusten toteutumista.

Unipäiväkirjan kautta voit havainnoida,

- miten unen määrä ja laatu vaihtelevat eri öinä
- mitkä asiat vaikuttavat uneen ja vireyteen.

Unipäiväkirja auttaa sinua myös havaitsemaan, millaista hyötyä tekemistäsi harjoituksista on ollut.

Miten?

Unipäiväkirjaa on helppo pitää. Sitä voi tehdä vihkoon, tiedostoon tai puhelimeen. Voit myös tulostaa pdf-pohjan harjoituksen lopusta.

- Aamuisin unipäiväkirjaan täytetään edellisen yön nukkumista koskevat tiedot.
- Iltaisin siihen merkitään arvio päivän aikaisesta vireydestä.
- Samalla kirjataan ylös asioita, jotka voivat vaikuttaa uneen.

Muutokset nukkumisessa ja unen laadussa voivat olla hitaita. Unipäiväkirjan avulla saat tietoa unestasi ja huomaat muutokset.

Tärkeintä unipäiväkirjan täyttämisessä on säännöllisyys. Unipäiväkirjaa on hyvä pitää useiden viikkojen ajan.

Päiväkirjan kysymykset ja esimerkkikuvan päiväkirjan rakenteesta löydät seuraavilta sivuilta.



Seurannan rakenne

- Vuoteeseenmeno-aika: Mihin aikaan menin nukkumaan?
 - Nukahtaminen: oliko minulla vaikeuksia nukahtaa? ei / hieman / paljon
 - Heräämiskerrat: Kuinka monta kertaa heräsin kesken unien?
 - Heräämisaika: Mihin aikaan heräsin aamulla tai viimeisen kerran yöllä?
 - Vuoteestaanousaika: Mihin aikaan nousin ylös sängystä viimeisen kerran?
 - Vuoteessaoloaika: Kuinka pitkään olin yhteensä vuoteessa yön aikana?
 - Uniaika: Kuinka pitkään arviolta nukuin?
 - Valveaika: Kuinka monta tuntia olin päivällä valveilla?
 - Harjoitukset: Mitä unettomuuden omahoidon harjoituksia käytin?
 - Arvio yön unen laadusta 1–5 (1= erittäin huono, 5 = erittäin hyvä)
-



Unipäiväkirja

Täytetään heräämisen jälkeen	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Vuoteeseenmenoaika: 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)							