

Nimi:

UNIPÄIVÄKIRJA
Henkilötunnus:

pvm	viikon-päivä	klo											nukkumaan-menoaika	heräämis-aika	nukahta-misviive (min)	unen laatu (0-10)												
		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.8.	ma			V	V	X	X					↓	X	X	X		X	X	X	X	↑			V	22.31	7.15	15	4
8.8.	ti	N											↓	X	X	X	X	X	X	X	X	X	↑		23.54	10.20	45	8

pvm	Kommentteja, esim. työaika, vointi, muu kuin säännöllinen lääkitys yöllä tai päivällä, muuta uneen tai vireyteen liittyvää (voit jatkaa kääntöpuolelle tarvittaessa)	Alkoholiannokset	Kahvi
7.8.	Iltapäivällä otin päänsärkyyn Panadol 500 mg ja päiväunet n. 1,5 h.	2 lasia viiniä, 1 olut	2
8.8.	Nukahdin lounaan jälkeen tietokoneelle. Iltavuoro klo 15-23.	-	4

X = yöuni tai tarkoituksella nukuttu päiväuni
 ↓ = nukkumaan meno
 ↑ = ylösnousu
 V = olet väsynyt ja haluat nukkua
 N = olet nukahtanut vahingossa, ilman tarkoitusta

Merkitse yhden yön (vuorokauden pääunijakson) tarkka nukkumaanmeno- ja heräämisaika samalle riville mallin mukaan.
 Unen laatu 0 - 10 (0 huonoin, 10 paras): oma arvio unen laadusta, mihin vaikuttaa unen syvyys, heräämiset, virkistymisen
 Kahvi = kirjaa vrkn aikana juomasi kahvin, teen sekä cola- ja energiajuomien määrä

Nimi:

UNIPÄIVÄKIRJA
Henkilötunnus:

pvm	viikon- päivä	klo											nukkumaan- menoaika	heräämis- aika	nukahta- misviive (min)	unen laatu (0-10)													
		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7.8.	ma			V	V	X	X					↓	X	X	X		X	X	X	X	↑				V	22.31	7.15	15	4
8.8.	ti	N											↓	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	↑		23.54	10.20	45	8

pvm	Kommentteja, esim. työaika, vointi, muu kuin säännöllinen lääkitys yöllä tai päivällä, muuta uneen tai vireyteen liittyvää (voit jatkaa kääntöpuolelle tarvittaessa)	Alkoholiannokset	Kahvi
7.8.	Iltapäivällä otin päänsärkyyn Panadol 500 mg ja päiväunet n. 1,5 h.	2 lasia viiniä, 1 olut	2
8.8.	Nukahdin lounaan jälkeen tietokoneelle. Iltavuoro klo 15-23.	-	4

X = yöuni tai tarkoituksella nukkunut päiväuni

↓ = nukkumaan meno

↑ = ylösnousu

V = olet väsynyt ja haluat nukkua

N = olet nukahtanut vahingossa, ilman tarkoitusta

Merkitse yhden yön (vuorokauden pääuunijakson) tarkka nukkumaanmeno- ja heräämisaika samalle riville mallin mukaan.

Unen laatu 0 - 10 (0 huonoin, 10 paras): oma arvio unen laadusta, mihin vaikuttaa unen syvyys, heräämiset, virkistyminen

Kahvi = kirjaa vrk:n aikana juomasi kahvin, teen sekä cola- ja energijuomien määrä

