



Unipäiväkirja

HUS Kuvantaminen

Kliininen neurofysiologia (KNF)

2 (4)

[tutkimukseen.fi](https://www.tutkimukseen.fi)

UNIPÄIVÄKIRJA
Henkilötunnus:

Nimi:

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

pvm	Kommentteja, esim. työaika, vointi, muu kuin säännöllinen lääketys yöllä tai päivällä, muuta uneen tai vireyteen liittyvää (voit jatkaa kääntöpuolelle tarvittaessa)	Alkoholiannokset	Kahvi
7.8.	Ilmapäivällä 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 = yöni tai tarkoituksella nukuttu päiväni
 ↓ = 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, virkistyminen
 Kahvi = kirjaa vrkn aikana juomasi kahvin, teen sekä cola- ja energiajuomien määrä



Unipäiväkirja

HUS Kuvantaminen

Kliininen neurofysiologia (KNF)

4 (4)

tutkimukseen.fi