



Tietoa unettomuudesta

Uni-valvepäiväkirja

Nukkumiseen liittyvien rutiinien selvittäminen on ensimmäinen askel haettaessa apua unettomuuteen. Viereiseltä sivulta löydät uni-valvepäiväkirjan, jonka avulla sinun voi olla helpompi kertoa lääkärillesi, millaisesta unettomuudesta kärsit.

Uni-valvepäiväkirja kannattaa täyttää koko viikon ajalta ennen lääkärin tapaamista. Päiväkirjan Yö-osio tulisi täyttää aamulla juuri heräämisen jälkeen ja Päivä-osio illalla noin tunti ennen nukkumaan menoa. Päiväkirja mukailee Skogbyn uniklinikan käyttämää uni-valvepäiväkirjaa.

Vieressä tarkempi täyttöohje.

Yö

Nukkumaan: Kellonaika, jolloin menit nukkumaan

Heräilyt: Kuinka monta kertaa heräsit yön aikana?

Tunnit: Kuinka monta tuntia nukuit?

Ylös: Kellonaika, jolloin nousit ylös

Laatu: Arvioi unen laatu arvosanoilla 1–10

WC: Kuinka monta kertaa kävit WC:ssä yön aikana?

Päivä

Väsytti: Kellonajat, jolloin sinua nukutti päivän aikana

Nukuin päivällä: Kuinka pitkään nukuit päivällä?

Ruokailut: Kellonajat, jolloin nautit päivän pääateriat (aamiainen, lounas, illallinen)

Juomat: Kellonajat, jolloin nautit kofeiinipitoisia juomia tai energijuomia

Alkoholi: Kuinka monta annosta nautit alkoholia päivän aikana?

Lääkkeet: Mitä lääkkeitä käytit päivän aikana?

www.tietoanettomuudesta.fi



Takeda Oy, PL 1406, 00101 Helsinki. Puh. 020 746 5000, infoposti@takeda.com