



# Harjoitus: Unipäiväkirja

---

## Miksi?

Opit unipäiväkirjan avulla tuntemaan nukkumistasi paremmin. Huomaat, nukutko riittävästi ja millaiset asiat vaikuttavat unesi laatuun ja virkeyteesi.

## Miten?

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

Harjoitus kannattaa tehdä esimerkiksi puhelimesi muistiinpanoihin tai vihkoon. Voit myös tulostaa pdf-pohjan harjoituksen lopusta.

---

## Esimerkki

Alta näet päiväkirjan kysymykset ja esimerkkikuvan päiväkirjan rakenteesta.

- 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?
- Vuoteestaneousuaika: 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 laadusta 1–5 (1= erittäin huono, 5 = erittäin hyvä)



## 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?<br>(vuoteessaoloaika-nukahtamisviive-valveaika)                       |    |    |    |    |    |    |    |
| Yöunen laatu: 1-5<br>1 erittäin huono, 5 erittäin hyvä  |    |    |    |    |    |    |    |
| Täytetään iltaisin:<br>Päivänaikainen vireys 1-5 (1 erittäin huono, 5 erittäin hyvä)                  |    |    |    |    |    |    |    |
| Muita huomioita viikolta:<br>(Esimerkiksi käytetyt harjoitteet, ympäristö, muut vaikuttavat tekijät.) |    |    |    |    |    |    |    |