

Ohje hoitosuhteessa oleville potilaillemme

Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Turun yliopistollinen keskussairaala

Unipäiväkirja

Kaavake on tarkoitettu Turun yliopistollisen keskussairaalan (Tyks) Kliinisen neurofysiologian osastolle uni- tai vireystilatutkimukseen tuleville asiakkaille. Kaavakkeessa on täytettäviä kohtia ja se on tarkoitettu tulostettavaksi.

Unipäiväkirjan täyttöohjeet

- | | Merkintätapa |
|--|--------------|
| • Merkitse päivittäin ajat, jolloin: | |
| olet ollut väsynyt (halunnut nukkua) | ○ |
| olet nukkunut (sängyssä tai tuolissa) | ● |
| sinulla on ollut kohtaous, jonka aikana olet kaatunut | K |
| sinulla on ollut muu kohtaous | M |
| nukuit (yöuni) | /////// |
| sammutit valot ja aloit yrittää unta. | □ |
| nousit ylös | □ |
| • Merkitse omiin sarakkeisiinsa arvioimasi univiive siitä hetkestä, kun alat yrittää unta nukahtamiseen asti minuutteina sekä koko yön aikainen unen kesto tunteina. | |
| • Anna yönunen laadusta arvosana 0-10 ja merkitse se sarakkeeseen "unen laatu". | |
| • Merkitse sarakkeeseen "Lääkitys ja annos" nauttimasi lääkkeitä ja niiden annostus. | |
| • Merkitse sarakkeeseen "Alkoholi" nauttimasi alkoholin laatu (olut, viini, viina) ja annosmäärä (1 annos = pullo olutta, lasi viiniä, 4cl väkeviä alkoholijuomia). | |
| • Merkitse sarakkeeseen "Kahvi / tee / energiajuoma" montako kuppia/annosta kahvia, teetä ja energiajuomia olet nauttinut. | |
| • Merkitse sarakkeeseen "C-PAP käyttötunnit" C-PAP -laitteesi käytön tuntimäärä. | |

Esimerkki:

Pvm.	Yö					Aamupäivä					Iltapäivä					Ilta					Uni- viive (min)	Unen kesto (h)	Unen laatu (1-10)	Lääkitys ja annos: Unilääkkeet, tarvittaessa otettavat tai etusivusta poikkeavat lääkkeet				
Viikon- päivä	klo					klo					klo					klo												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					21	22	23	
20.1. MA													oo	oo								↓			60			—
21.1. TI									↑						K							↓			5	8	8	—
22.1. KE									↑				M	●				●				↓			35	10	3	—

Esimerkkihenkilömme on alkanut pitää unipäiväkirjaa maanantaina 20.1.

Häntä on väsyttänyt klo 13:00–14:00. Hän on mennyt vuoteeseen klo 21.30, nukkunut 22:30–7:30 ja noussut ylös tiistaina 21.1 klo 08:15. Hän on nukkunut yön melko hyvin (8).

Tiistaina klo 15:30 hänellä on ollut kohtaaus, jonka aikana hän on kaatunut. Illalla hän on mennyt vuoteeseen klo 22:00 ja nukahtanut heti.

Keskiviikkona 22.1. hän on herännyt klo 9:00 ja noussut ylös heti nukuttuaan yön melko huonosti (3).

Klo 12:30 hänellä on ollut muu kohtaaus. Klo 13:30 ja klo 17:30 hän on nukahtanut vuoteelle tai tuoliin. Keskiviikkoiltana hän on mennyt vuoteeseen klo 22:00 ja nukahtanut klo noin klo 22:30.

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Lääkitys, myös unilääkkeet:

Muuta huomioitavaa:

[illegible]

Tarkistettu 6/2025, Kliininen neurofysiologia, Tyks.