

Ohjeita täyttämiseen:

10. Antakaa yöunemme laadusta arvosana (asteikolla 0–10).
11. Merkitkää, kuinka monta kupillista tai pullollista olette juonut kahvia, teetä tai kolajuomia.
12. Merkitkää, kuinka monta annosta olette käyttänyt alkoholia.
13. Kirjoitakaa, mitä lääkkeitä olette käyttänyt. Mainitkaa, jos Teillä on ollut jokin kohtaUS (mihin aikaan, kaaduttako, jne.).

ESIMERKKI:

UNI-VALVE-PÄIVÄKIRJA		Päiväkittien aloituspäivämäärä: / / 200																										
		7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.																				
		Klo																										
1)																												
2)																												
3)																												
4)																												
5)																												
6)																												
Vaiheen päivä		00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
MA																												
TI																												
KE																												
		Nukkuminen, min		Heräsi ... kertaa kesken unen		Nukkui yöllä h		Unen laatu (0-10)		Kahvi, tee, kola (kupillista/pulloll)		Alkoholi (annosta)		Lääkitys, muita huumeita														
		20		0		7,5		9		1		0		Klo 23 Imovane 7,5mg														
		30		2		5,5		5		3		0																
		60								3		1																

Esimerkkihenkilömme on maanantaina mennyt vuoteeseen klo 22.00 ja nukahtanut noin 20 minuuttia sen jälkeen. Hän on nukkunut klo 06.00 asti, jolloin hän myös nousi ylös juomaan kahvia ja syömään aamupalaa. Tiistaina hän on ollut hetken väsynyt klo 10.00 jälkeen, ruokaillut klo 12.00 aikaan ja juonut kupin kahvia klo 14.00. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja noin klo 18.00 aikaan nukkunut 0–20 minuuttia. Esimerkkihenkilömme on syönyt itäpalaa ja juonut kupin teetä klo 20.00 jälkeen. Klo 23.00 hän on mennyt vuoteeseen ja nukkunut klo 23.30–05.00. Ylös hän on noussut klo 06.00 aikaan ja klo 07.00 syönyt aamupalan sekä juonut kupillisen kahvia. Keskiyöaikana joi henkilöemme lasin kolainnsaa klo 10.00 aikaan, ruokaili 12.00 jälkeen ja taas päivällä klo 14.00 jälkeen joi kupin kahvia. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja klo 19.00 jälkeen ollut pitkään väsynyt. Itäpalan hän on syönyt klo 20.00 aikaan ja nautinut samalla kupin teetä. Vuoteeseen hän on mennyt klo 22.00 aikaan ja nukahtanut klo 23.00.