UNI-VALVERYTMIN SEURANTAPÄIVÄKIRJA KNF-Laboratoriot / Uni-Laboratorio

Sukunimi, etunimi Henkilötunnus

Täyttöohjeet

1. Merkitkää päiväajalta ne ajat, jolloin

- Olette ollut väsynyt (halunnut nukkua)	**O**
- Olette nukkunut päiväunia (sängyssä tai tuolissa)	●
- Teillä on ollut kohtaus	**K**
- Levottomat jalat tuntemuksia	**L**
2. Merkitkää yöunenne varjostamalla	***/////***
3. Merkitkää vuoteeseenmenoaikanne	↓
4. Merkitkää ylösnousuaikanne, myös yöllä	↑
5. Antakaa yöunenne laadusta arvosana	**0-10 (**sarakkeeseen "unen laatu")

6.Merkitkää sarakkeeseen "lääkkeet ja alkoholi, tupakointi, kahvi" käyttämänne lääkkeet, nauttimanne alkoholin laatu (olut, viini, viina) ja määrä, kahvin määrä kupillisina sekä polttamienne tupakkatuotteiden laatu ja määrä

Esimerkkipotilas alla on nukkunut ensin 22.30-6.00, nukkunut päiväunet klo 15-16, yöunen laatu oli huonohko 5. Seuraavana yö 21.30 – 6.30, oli yöllä hereillä klo 1.30-2.30, oli väsynyt päivällä klo 13 ja nukkui päiväunet 14.30-16. Yöunen laatu oli hyvä 9. Kahvin määrä oli 5 ja 4 kupillista.

	Kellonaika **Yö** 1 2 3 4 5 6 7	**Aamu** **Päivä** 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	Ilta 21 22 23 24	Unen laatu 0-10	Lääkitys, tupakoint
			↓/ /// ///	5	Kahvi x5
	//// //// //// //// /↑	●	↓/ /// ///	9	Kahvi x4
	//// /↑ ↓/ //// //// ↑	O ● ●			

Nimi, henkilötunnus:
Kuukausi:

Pvm	Kellonaika Yö 1	2	3	4	5	6	7	Aamu Päivä 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ilta 21	22	23	24	Unen laatu 0-10	Nukahtamisviive	Lääkitys, tupakointi, kahvi
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											