



UNIPÄIVÄKIRJA

PÄIVÄ 1

Vireystaso sänkyynmennessä: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
Heräämisten syyt: _____
Aamulla heräsin klo ____:____
Vireystaso aamulla: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

PÄIVÄ 2

Vireystaso sänkyynmennessä: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
Heräämisten syyt: _____
Aamulla heräsin klo ____:____
Vireystaso aamulla: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

PÄIVÄ 3

Vireystaso sänkyynmennessä: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
Heräämisten syyt: _____
Aamulla heräsin klo ____:____
Vireystaso aamulla: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

PÄIVÄ 4

Vireystaso sänkyynmennessä: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
Heräämisten syyt: _____
Aamulla heräsin klo ____:____
Vireystaso aamulla: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

PÄIVÄ 5

Vireystaso sänkyynmennessä: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
Heräämisten syyt: _____
Aamulla heräsin klo ____:____
Vireystaso aamulla: TODELLA UNINEN 1 2 3 4 5 TODELLA VIRKEÄ
Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min