HUS

SOVELLETTU HOIDOLLINEN UNIPÄIVÄKIRJA

* Ei tarvitse katsoa kellosta, riittää arvio aamulla herätessä

Nimi:

Hetu:

Päivä-määrä	Menin vuotee-seen klo	Nukahta-misviive *	Heräilyt kesken unen, montako kertaa?*	Valveilla-oloaika unijakson sisällä*	Nousin vuoteesta klo	Nukuttu aika	Vuoteessa -oloaika	Unen laatu 0-10	Päivä-aikainen vireys 0-10	Hoitokeinot Unenhuolto, liikunta, rentoutus, lääkkeet?	Yöunta haittaavat tekijät
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											