

Miten yösi on sujunut?



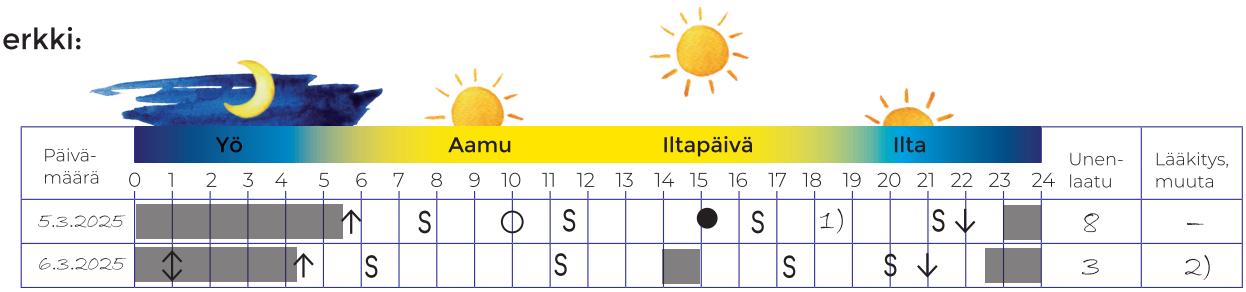
Miten yösi on sujunut?

Tämän unipäiväkirjan tarkoituksena on kerätä tietoa nukkumistottumuksista, unen määrästä ja laadusta sekä päivän vireystilasta. Lasten ja nuorten neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy usein erilaisia uniongelmia, joista tavallisimpia ovat mm. nukahtamisvaikeudet, liian lyhyt yhtenäinen yöuni ja liian varhainen herääminen. Uniongelmat saattavat vaikeuttaa arjen sujumista ja vaikuttaa koko perheen elämänlaatuun.

Täyttämällä unipäiväkirjan ohjeiden mukaisesti, autat hoitavaa lääkäriä arvioimaan uniongelmien vaikeusastetta sekä määrittelemään sinulle tai lapsellesi parhaan hoidon.

Palauta tämä unipäiväkirja täytettynä hoitavalle lääkärille seuraavalla käynnilläsi.

Esimerkki:



Muut huomiot 1) Jalkasärkyä klo 18-19, meni ohi kipulääkkeellä

2) Nuhakuumetta, vaikeutti unensaantia 6.3.2025

Esimerkissä lapsi on nukkunut maaliskuun 5. päivänä klo 0:00-05:30 ja hän on noussut ylös 05:45. Häntä väsytti klo 10 ja hän torkahti klo 15:00-15:15. Hän meni vuoteeseen klo 22 ja nukahti klo 23. Yöllä hän oli hetken hereillä klo 01.

Hän on herännyt 6. päivänä klo 04:15 ja noussut ylös 04:30. Hän nukkui klo 14:00-15:00. Hän meni vuoteeseen klo 21 ja nukahti klo 22:30.

Täyttöohjeet:

Merkitään päivittäin:

1) Ajat, jolloin:
   - on ollut väsymystä tai nukuttanut ○
   - on torkahdettu (sängyssä, tuolissa, koulussa yms.) ●
2) Ajat, jolloin on nukuttu (myös pidemmät päiväunet) ▬
3) Vuoteeseenmenoaika ↓
4) Ylösnousuaika ↑
5) Lyhyt herääminen yöllä ↕
6) Ruokailu S
7) Anna yönen laadulle arvosana 0-10 “Unen laatu” -sarakkeeseen (10 paras arvosana)
8) Nautitut lääkkeet, alkoholi ja mahdolliset muut merkinnät “Lääkkeet, muuta” -sarakkeeseen
9) Muut huomiot juoksevilla numeroilla: 1), 2), 3) jne.

Viikko 1

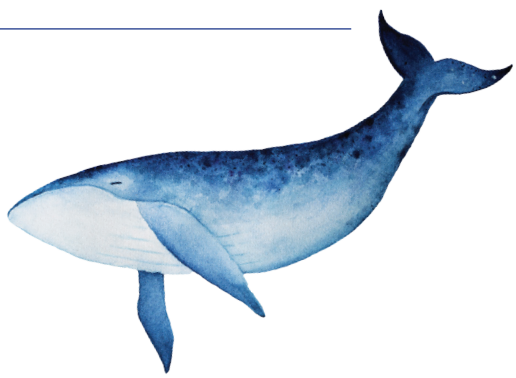
Päivä-määrä	Yö / Aamu / Iltapäivä / Ilta (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24)	Unen-laatu	Lääkitys, muuta

Muut huomiot _____

_____

_____

_____



Viikko 2

Päivä-määrä	Yö / Aamu / Iltapäivä / Ilta (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24)	Unen-laatu	Lääkitys, muuta

Muut huomiot _____

_____

_____

_____



Viikko 3

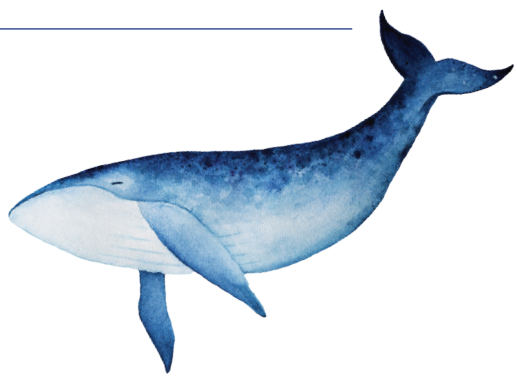
Päivä-määrä	Yö / Aamu / Iltapäivä / Ilta 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	Unen-laatu	Lääkitys, muuta

Muut huomiot _____

_____

_____

_____



Viikko 4

Päivä-määrä	Yö / Aamu / Iltapäivä / Ilta 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	Unen-laatu	Lääkitys, muuta

Muut huomiot _____

_____

_____

_____





Seuranta-aika: _____ / _____ 20____ – _____ / _____ 20____

Nimi: _____ **Syntymäaika:** _____

Hoitavan lääkärin nimi: _____

Muistiinpanoja:

06/2025 | cd2be602

