UNIDIAGRAMMI

Päivämäärä _____

Unidiagrammin tavoitteena on auttaa tunnistamaan uniterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Merkitse kunkin tekijän kohdalle tukeeko vai heikentääkö asia uniterveyttäsi (10=tukee selvästi, 0=heikentää selvästi). Esimerkki: Jos et käytä alkoholia lainkaan tai se ei vaikuta uneesi, merkitse diagrammiin 10 ja jos alkoholi haittaa untasi silloin tällöin, merkitse esimerkiksi arvio 4-6, jne.