

EMPATIAKARTTA

Päivämäärä _____



Kuulee

Kenen mielipidettä hän arvostaa?
Mitä kanavia hän seuraa?
Seuraako hän uniterveyteen liittyviä asioita?

Ajattelee ja tuntee

Kokeeko hän voivansa itse vaikuttaa työhönsä ja/tai omaan arkeensa? Mikä merkitys unella on hänelle?
Miten hän suhtautuu uniterveyteen?



Sanoo ja tekee

Kertooko hän uniongelmiensa vaikuttavan hänen työhönsä?
Miten hän puhuu unesta tai siihen vaikuttavista asioista?
Miten hän ottaa itse vastuuta omasta uniterveydestään?

Näkee

Miten hän näkee muiden tekevän töitä (tehdäänkö esim. töitä iltaisin?)
Saako hän tukea uniterveyteen läheisiltään?

Kipukohdat

Onko hänellä tiedolliset valmiudet uniterveyden edistämiseen?
Onko hänellä tarvittavaa motivaatiota tai itseluottamusta kokeilujen/muutosten tekemiseen?
Mitä asioita hänen tulisi ymmärtää tai hallita paremmin?

Mahdollisuudet

Mitkä tekijät motivoivat häntä uniterveyden edistämiseen?
Tunnistaako hän itse asian tai asioita, jotka vaikuttavat uniterveyteen eniten?