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.

	Elämäntavat							Työ					Sairaudet						Elämäntilanne					
	Alkoholi	Kofeiini	Nukkumisrytmi	Fyysinen aktiivisuus	Älylaitteiden käyttö	Nukkumiseen tarkoitettu tila	Ravinto ja ruokailurytmi	Työaikojen säännöllisyys	Työpaineet, stressi	Työn kuormittavuus	Työpaikan ilmapiiri	Työn ja vapaa-ajan tasapaino	Masennus tai ahdistuneisuus	Kipu	Neurologiset sairaudet	Levottomat jalat	Uniläkkeet tai muut lääkkeet	Parisuhde ja läheiset ihmissuhteet	Elämänmuutokset	Huolet ja murheet	Ikääntyminen	Hallinnan tunne
10																								
9																								
8																								
7																								
6																								
5																								
4																								
3																								
2																								
1																								