

Lisa 3. Unepäevik

Unepäevik on tabel, mis aitab jälgida meditsiinitöötajal Teie unerežiimi ja saada ka Teil endal ülevaade oma päevastest tegevustest ja unest.

Tabeli iga rida tähendab ühte ööpäeva ning iga ruut ühte tundi. Iga rida (ööpäev) algab keskpäevast (kell 12.00) ning lõpeb järgmise päeva keskpäevaga (kell 12.00). Iga täistund asub joone kohal. Täitke päevikut üks kord päevas (soovitavalt hommikul) nii palju, kui Teil meeles on. Muul ajal ärge keskenduge sellele. Oma unest põhjalikuma ülevaate saamiseks palun täitke päevikut igal hommikul vähemalt kaks nädalat järjest, välja arvatud juhul, kui Teid on teisiti informeeritud.

Unepäeviku tulemuste interpreteerimine:

Une- ja ärkveloleku aeg on geneetiliselt determineeritud ja individuaalne. Normi korral võiks olla:

- uneaeg öötundidel;
- uneaja kestus 6,5–11 tundi;
- magamaminek ajavahemikus 21.00–01.00;
- ärkamine ajavahemikus 06.00–10.00;
- une- ja ärkveloleku aja varieerumine kuni 3 tundi (2-nädalase jälgimisperioodi jooksul);
- magama jäämine 16 minuti jooksul;
- ärkamisi keskmiselt 1,2 korda une jooksul;
- alates 55. eluaastast päevane uinak kestusega 30 min.

Kirjeldatud väsimusel võib olla erinevaid põhjuseid, kuid väsimus võib olla ka halva unekvaliteedi ilminguks. Kirjeldatud tegevused mõjutavad une kvaliteeti. Eelnimetatud normid ei kehti vahetustega ja öötööd tegeva inimese puhul.

