

Unipäiväkirjat ja unikyselyt

Unettomuuden diagnostiikan peruspilari on huolellinen anamneesi.

Potilaalta selvitetään tiedot muun muassa lääkityksestä, muista sairauksista ja päihteiden käytöstä. Potilaalle tehdään kliininen tutkimus ja **häntä pyydetään pitämään unipäiväkirjaa.**

[Suppea unipäiväkirja](#) (työterveyslaitos)

- työikäisen unettomuuden kartoitus, viikon seuranta 10 kysymyksellä
- selkeä täyttää

[Uni-valvepäiväkirja](#) (Käypä hoito)

- tunneittain täytettävä taulukkomuotoinen lomake 12 vrk:lle

[Unettomuuden haitta-asteen arvio](#) (ISI; Insomnia Severity Index)

- 5 kysymyksen haitta-arvio pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsivälle

[Pohjoismainen unikysely BNSQ](#) (Käypä Hoito, unihäiriöiden diagnostiikkaan ja hoitoon kysymyksiä)

- laaja 25 kysymyksen lomake, käytetään unihäiriöiden diagnostiikan ja hoidon avuksi