

## MITTAUSPÄIVÄKIRJA

Nimi \_\_\_\_\_

Mittauspvm \_\_\_\_\_ ja aloitusaika klo \_\_\_\_\_

### Mittausjakson tapahtumat

#### Fyysinen aktiivisuus (esim. hyötyliikunta tai liikuntaharrastus)

	Alkuaika	Loppuaika
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

#### Psyykkisesti kuormittava tapahtuma (esim. kokous tai puheenpitäminen)

	Alkuaika	Loppuaika
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Palauttava tapahtuma / Elpymistä (Esim. rentoutushetki, päiväunet tai tauko)** Voit päiväkirjaan merkitä asioita, jos huomioit elpymisen kiireenkin keskellä esim. vain ajatuksissasi, kiinnittämällä huomioin hengitykseesi jne. Rentoutushetki

Mittauspäivänä toivomme sinun löytävän n. 15 minuutin hetken rentoutumiselle. Istu/makaa rentoutuksen ajan mukavasti ja pyri välttämään puhumista ja fyysistä aktiivisuutta. Emme suosittele rentoutumishetkeä heti liikuntasuorituksen tai saunomisen jälkeen, koska syketaso on silloin kohonnut.

	Alkuaika	Loppuaika
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Unikysely

Kävin nukkumaan klo \_\_\_\_\_. Heräsin klo \_\_\_\_\_.

Arvioi yön aikaista nukkumistasi ympäröimällä parhaiten kuvaava vaihtoehto asteikolta.

Nukahdin erittäin helposti.	0	1	2	3	4	5	Nukahtaminen oli hyvin vaikeaa.
Nukuin erittäin rauhallisesti.	0	1	2	3	4	5	Nukuin erittäin levottomasti.
Uneni oli erittäin syvää.	0	1	2	3	4	5	Uneni oli hyvin pinnallista.
Herääminen oli erittäin helppoa.	0	1	2	3	4	5	Herääminen oli erittäin vaikeaa.
Olin herätessäni erittäin virkeä.	0	1	2	3	4	5	Herätessäni olin erittäin väsynyt.
Sykelaite ei häirinyt untani.	0	1	2	3	4	5	Sykelaite häiritsi kovasti untani.

### Lääkitys

Jos käytät säännöllistä lääkitystä, niin mitä (lääkkeen nimi ja annos)?

Oletko tänään käyttänyt jotakin lääkitystä (lääkkeen nimi ja annos)?

(Tietyt lääkeaineet vaikuttavat syketasoon ja siten tutkimuksen tuloksiin, siksi siitä raportointi on tärkeää)

### Muut huomiot

Merkitse lisäksi seuraavalle sivulle tapahtumia, jotka voivat vaikuttaa analyysin tuloksiin tai helpottaa tulosten tulkintaa palautetilaisuudessa. Merkitse ylös myös mahdollinen mittauksen katkeaminen ja kuinka kauan mittaus oli katkenneena ennen mittauksen jatkumista uudelleen.

06.00	18.00
06.30	18.30
07.00	19.00
07.30	19.30
08.00	20.00
08.30	20.30
09.00	21.00
09.30	21.30
10.00	22.00
10.30	22.30
11.00	23.00
11.30	23.30
12.00	00.00
12.30	00.30
13.00	01.00
13.30	01.30
14.00	02.00
14.30	02.30
15.00	03.00
15.30	03.30
16.00	04.00
16.30	04.30
17.00	05.00
17.30	05.30