

## Unikyselylomake

Tässä lomakkeessa esitetyt kysymykset ovat tärkeitä unihäiriöiden diagnostiikan ja hoidon kannalta. Olkaa hyvä ja vastatkaa kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto ja / tai täydentämällä puuttuvat kohdat. Osa kysymyksistä muistuttaa paljon toisiaan. Vastatkaa kuitenkin kaikkiin kysymyksiin. Se on tärkeitä unen ja unihäiriöiden kartoittamisen kannalta.

Mikäli teillä on mahdollisuus täyttää kysely asiontupalvelussamme, otattehan yhteyttä asiakaspalveluumme? Asiontupalveluun vaaditaan vahva tunnistautuminen (esim. pankkitunnukset) ja sitä voi käyttää älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella

### Perustiedot

Sukunimi

Etunimi

Henkilötunnus

Mikä on ammattinne?

Työn laatu

Päivätyössä

Epäsäännöllinen päivätyö

Vuorotyö

Työtön

Eläkkeellä

Oletteko tällä hetkellä ammattikuljettaja tai onko teillä R2 ajokorttia vaativia kuljetustehtäviä?

Kyllä

Ei

Jos vastasitte kyllä, valitkaa yksi seuraavista vaihtoehdoista:

Ajolupani on voimassa

Olen sairaslomalla

Olen ajokiellossa

Pituutenne (cm)

Painonne (kg)

BMI (henkilökunta täyttää)

Onko teillä todettu sairauksia?

Kyllä

Ei

Jos vastasitte kyllä, mitä?

## **Nukkumista ja unihäiriöitä koskevia kysymyksiä (yleisesti ottaen)**

### **Onko teillä ollut vaikeuksia nukahtaa?**

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 päivänä viikossa

3 – 7 päivänä viikossa

### **Kuinka nopeasti yleensä nukahdatte?**

Alle 5 minuutissa

5 – 30 minuutissa

Yli 30 minuutissa

### **Kuinka usein olette heränneet yöllä?**

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 yönä viikossa

3 – 7 yönä viikossa

### **Jos heräilette yleensä yöllä, kuinka monta kertaa yössä olette keskimäärin herännyt?**

En yleensä herää öisin

1 – 2 kertaa yössä

Ainakin 3 kertaa yössä

### **Kuinka nopeasti nukahdatte uudelleen herättyänne**

Nukahdan yleensä nopeasti uudelleen

Nukahtamiseen kuluu yleensä ainakin 30 minuuttia

### **Oletko mielestäsi herkkäuninen (nukkumistasi häiritsee helposti esimerkiksi valo, äänet, lämpötila tai stressi)?**

En ole

Kyllä

**Onko joku lääkäri diagnosoinut teillä levottomat jalat oireyhtymän?**

Ei ole

Kyllä

**Onko Teillä omituisia tuntemuksia jaloissanne, jonka vuoksi Teistä tuntuu, että raajoja on liikuteltava?**

Ei

Kyllä

**Pahenevatko edellä mainitut tuntemusoireenne levossa istuessanne tai maatessanne paikallaan?**

Ei

Kyllä

**Mikäli Teillä on omituisia tuntemuksia jaloissanne ja liikuttelette raajojanne tai lähдете kävelemään, niin helpottavatko tuntemukset? Toisin sanoen, lievittääkö raajojen liikuttelu / kävely oireitänne?**

Ei lievitä

Kyllä lievittää

**Kuinka usein yleisesti ottaen koette levottomat jalat oireilua?**

*Levottomilla jaloilla tarkoitetaan epämiellyttäviä tuntemuksia (kuumotusta, kylmän tunnetta, kihelmöintiä, tms. jalkaterissä, sääriissä, reisissä tai myös käsivarsissa) joihin liittyy tunne raajojen liikuttamisen tarpeesta.*

1 – 2 iltana / yönä viikossa

Vähintään kolmena yönä viikossa

**Onko teitä hoidettu kuorsauksen / uniapnean vuoksi?**

Ei

Kyllä

Jos vastasitte kyllä, onko jokin **hoito käytössä tällä hetkellä**, mikä?

**Kuorsaatteko nukkuessanne? (kysykää muilta, jos ette tiedä varmasti)**

En koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 yönä viikossa

Joka yö tai lähes joka yö

**Onko teillä tai ovatko muut huomanneet, että Teillä on hengityskatkoja (apneoita, hengityspysähdyksiä) nukkuessanne?**

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 yönä viikossa

Joka yö tai lähes joka yö

**Narskutatteko (kirskutatteko) hampaitanne nukkuessanne? Kysykää tarvittaessa joltakin toiselta henkilöltä.**

**Hampaiden unen aikainen narskutus voi näkyä myös hampaiden pintojen kuluneisuutena.**

En koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 yönä viikossa

Joka yö tai lähes joka yö

**Onko teillä ollut suuria elämänmuutoksia viime vuosien aikana? Kertokaa mitä ja milloin?**

## DEPS testi

Alla olevissa kysymyksissä sinua itseäsi koskevia väitteitä. Valitse jokaisen väitteen kohdista se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa mielentilaasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kärsin unettomuudesta				
Tunsin itseni surumieliseksi				
Minusta tuntui, että kaikki vaati ponnistusta				
Tunsin itseni tarmottomaksi				
Tunsin itseni yksinäiseksi				
Tulevaisuus näytti toivottomalta				
En nauttinut elämästäni				
Tunsin itseni arvottomaksi				
Tunsin, että kaikki ilo on hävinnyt elämästäni				
Minusta tuntui, ettei alakuloisuuteni hellittänyt edes perheeni tai ystäväni avulla				

Yhteispisteet (Uniklinikan henkilökunta täyttää) \_\_\_\_\_

## Kipu ja seksuaalisuus

Mikä on mielestänne tämän hetkinen kokemanne kipu kokonaisuudessaan asteikolla 0-100?

100 tarkoittaa pahinta mahdollista kipua ja 0 tarkoittaa parasta kuviteltavissa olevaa tilannetta kivun kokemisen suhteen.

Onko sinulla esiintynyt säännönmukaista seksuaalista haluttomuutta tai onko sinulla esiintynyt usein erektiohäiriöitä?

Ei

Kyllä

## Lääkkeiden käyttö

**Oletteko käyttänyt reseptillä määrättyjä unilääkkeitä viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana?**

Ei lainkaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 päivänä viikossa

3 – 7 päivänä viikossa

**Mitä unilääkkeitä käytätte?**

**Mitä muita reseptillä määrättyjä lääkkeitä käytätte tai olette käyttäneet viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana?**

## Uni- valvetila ja vireystaso (yleisesti ottaen)

Pohdi seuraavia asioita pidemmältä aikajaksolta, viimeisen kolmen kuukauden ajalta

**Kuinka usein koet itsesi väsyneeksi tai vetämättömäksi työpäivän jälkeen?**

En koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 päivänä viikossa

Vähintään kolmena päivänä viikossa

**Kuinka usein nukutte päiväunia?**

En koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 päivänä viikossa

Vähintään kolmena päivänä viikossa

**Mihin aikaan menette arkipäivisin / työpäivinä yleensä nukkumaan ja heräätte aamuisin?**

Käyn nukkumaan noin kello

Herään yleensä noin kello

**Mihin aikaan menette vapaapäivinä yleensä nukkumaan ja heräätte aamuisin?**

Käyn nukkumaan noin kello

Herään yleensä noin kello

## ESS testi

**Kuinka todennäköistä on, että Te torkahdatte tai nukahdatte seuraavissa tilanteissa.**

Käyttäkää seuraavaa asteikkoa valitaksenne sopivimman vaihtoehdon kuhunkin tilanteeseen

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
Kun istun lukemassa				
Kun katson TV:tä				
Kun istun passiivisena julkisessa paikassa (esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)				
Kun olen matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin ajan				
Kun olen lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa				
Kun istun puhumassa jonkun kanssa				
Kun istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen				
Kun olen autossa sen pysähtyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi				

Yhteispisteet (Uniklinikan henkilökunta täyttää) \_\_\_\_\_

### Valitkaa Teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto

- Olen aamuvirkku ja iltauninen
- Olen iltavirkku ja aamu-uninen (iltaihminen)
- Olen sekä iltavirkku että aamuvirkku (tarvitsen vain vähän yöunta)
- Olen sekä iltauninen että aamu-uninen (olen lähes aina väsynyt)
- En osaa sanoa

Kuinka usein (viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana) Teillä on esiintynyt seuraavia oireita tai häiriöitä?	Ei koskaan	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran viikossa	1 – 2 päivänä viikossa	3 – 5 päivänä viikossa	Joka päivä / yö
Unien näkemistä						
Unissakävelyä						
Unissa puhumista						
Painajaisunia						
Yöhikoilua						
Harha-aistimuksia nukahtamishetkellä						
Harha-aistimuksia heräämishetkellä						
Halvauksen tunnetta heräämisvaiheessa						

**Uneni sisältö on usein väkivaltaista tai ne ovat täynnä toimintaa?**

Ei                      Kyllä

**Olen tällaisen unen aikana aiheuttanut vammoja (esim. lyömällä) vuodetoverilleni tai itselleni**

Ei                      Kyllä

**Minulla on tai minulla on ollut seuraavia ilmiöitä/oireita unieni aikana:**

Äkillisiä raajojen liikkeitä kuten lyöntiliikkeitä tai ”tappelua”

Erilaisia eleitä, monimutkaisia liikkeitä kuten vilkutusta, tervehtimistä, hyönteisten hätistämistä (ilman hyönteisiä), vuoteesta putoamista tms.

Minulla ei ole ollut yllämainittuja oireita

Onko teillä esiintynyt nauraessa, ilahtuessa, jännittävässä tilanteessa tai suuttuessa seuraavia yhtäkkisiä oireita?	Ei koskaan	1 – 5 kertaa elämän aikana	Kuukausittain	Viikottain	Päivittäin tai lähes päivittäin
Polvien pettämistä					
Suun auki lokahtamista					
Pään nyökähtämistä					
Maahan lyyhistymistä					



## Elämäntavat

### Poltatteko tupakkaa / piippua / sikareita tai käytättekö nuuskaa?

Harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 päivänä viikossa

Vähintään kolmena päivänä viikossa

### Kuinka usein juotte alkoholia?

Harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 päivänä viikossa

Vähintään kolmena päivänä viikossa

### Kuinka usein nautitte kofeiinipitoisia juomia?

Harvemmin kuin kerran viikossa

1 – 2 kuppia päivässä

Vähintään 3 kuppia päivässä

Montako tuntia keskimäärin harrastatte viikossa kutakin rasisustetta vastaavaa liikuntaa?	Ei lainkaan	Yhteensä alle 1/2 tuntia viikossa	Yhteensä 1/2 - 1 tuntia viikossa	Yhteensä 2 – 3 tuntia viikossa	Yhteensä yli 4 tuntia tai enemmän viikossa
Kävely tai kävelyä vastaava liikunta					
Reipas kävely, kevyt juoksu (hölkkä) tai niitä vastaava liikunta					
Reipas juoksu tai sitä vastaava liikunta					

## Ravitsemus

Vastaa seuraaviin ravitsemuksellisiin väittämiin	Kyllä	Ei
Nälkäni pääsee useana päivän todella kovaksi.		
Minulla on iltaisin runsaasti mielitekoa/napostelua joka en tunne hallitsevani.		
Tunnen harvoin nälkää ja minun on vaikea tunnistaa näläntunnetta.		
En juurikaan kiinnitä huomiota syömiseeni.		
Syömistottumukseni ovat muuttuneet viimeisen 12 kk aikana.		
Olen laihduttanut viimeisen 12 kk aikana.		
Tunnen oloni usein virkeäksi aterian jälkeen.		

## Stressi ja elämänlaatu

### Oletteko mielestänne stressaantunut?

- En ole mielestäni lainkaan stressaantunut
- Olen mielestäni hieman stressaantunut
- Olen mielestäni melko stressaantunut
- Olen mielestäni stressaantunut
- Olen selvästi stressaantunut ja minulla on selvästi erilaisia stressioireita

### Mikä on mielestänne tämän hetkinen elämänne laatu ja terveydentila asteikolla 0-100?

**0** tarkoittaa huonointa mahdollista terveydentilaa (ei käytännössä mitään elämää) ja **100** tarkoittaa parasta kuviteltavissa olevaa terveydentilaa ja elämänlaatua

Lopuksi pyydämme Teitä kirjoittamaan vapaasti mahdollisista unihäiriöistänne. Voitte myös kirjoittaa muita kommenttejanne. Jos Teillä on unihäiriötä, kuvailkaa omin sanoin millaisia ne ovat. Kirjoittakaa myös, millaista apua toivotte ensisijaisesti saavanne: