

Lyhyt unikyseily (v02092020)

Ole hyvä ja vastaa mahdollisuuksien mukaan kaikkiin kysymyksiin. Kyselyn tarkoituksena on auttaa sinua saamaan parasta mahdollista hoitoa oireisiisi.

NIMI: _____ Henkilötunnus: _____

Pituus (cm): _____ Paino (kg): _____ Päivämäärä: ____ . ____ . 20 ____

1. Luokittele uniongelmasi nykyinen laajuus alla olevan asteikon mukaisesti:	Ei	Lievä	Kohtalainen	Vakava	Erittäin vakava
Vaikeus nukahtaa	0	1	2	3	4
Vaikeus pysyä unessa	0	1	2	3	4
Liian varhainen herääminen	0	1	2	3	4
	Erittäin tyytyväinen		Kohtalaisen tyytyväinen		Erittäin tyytymätön
2. Kuinka tyytyväinen/ tyytymätön olet nykyiseen nukkumiseesi?	0	1	2	3	4
	Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Hyvin paljon
3. Missä määrin mielestäsi nukkumisongelmasi häiritsee päiväaikaista toimintaasi (mm. päiväaikainen uupumus, kyky päivittäisiin toimintoihin, keskittymiskyky, muisti, mieliala ym)?	0	1	2	3	4
	Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Hyvin paljon
4. Luuletko muiden ihmisten huomaavan, että uniongelmasi vaikuttaa elämäsi laatua heikentävästi?	0	1	2	3	4
	Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Hyvin paljon
5. Kuinka huolissasi olet nykyisestä uniongelmastasi?	0	1	2	3	4
6.				EI	KYLLÄ
a. Kuorsaatko äänekkäästi (kuorsauksesi kuuluu toiseen huoneeseen tai vuodekumppanisi tökkäilee sinua kyynärpäällään lopettaaksesi kuorsauksen)?				0	1
b. Tunnetko itsesi usein väsyneeksi, uupuneeksi tai uneliaaksi päiväaikaan (kuten nukahtaminen ajaessasi autoa tai keskustellessasi jonkun kanssa)?				0	1
c. Onko kukaan havainnut, että lopetat hengittämisen (tai että haukot henkeäsi tai köhiset) nukkuessasi				0	1
d. Onko sinulla korkea verenpaine tai käytätkö verenpainelääkitystä?				0	1
7. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöä edeltäneen kahden viikon aikana?	Ei lainkaan	Useana päivänä	Suurimpana osana päivistä	Lähes joka päivä	
a. sinulla on esiintynyt nukahtamista tai nukkumista häiritsevää jalkojen levottomuutta?	0	1	2	3	
b. Olet tarvinnut unta yli 10 tuntia vuorokaudessa (päiväunet mukaan lukien) ollaksesi lainkaan toimintakykyinen?	0	1	2	3	
c. sinulla on esiintynyt mikä tahansa yöllinen kohtaaminen tai oire, joista on koitunut sinulle tai kumppanillesi haittaa tai huolta?	0	1	2	3	

8. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttööä edeltäneen kahden viikon aikana?

	Ei lainkaan	Useana päivänä	Suurin- pana osana päivistä	Lähes joka päivä
a. Hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunnetta	0	1	2	3
b. Kyvyttömyyttä lakata olla huolissaan tai hallita sitä	0	1	2	3
c. Liiallista huolestuneisuutta erilaisista asioista	0	1	2	3
d. Vaikeutta rentoutua	0	1	2	3
e. Niin levotonta oloa, että on vaikea pysyä aloillaan	0	1	2	3
f. Taipumusta harmistua tai ärsyyntyä helposti	0	1	2	3
g. Pelkoa siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua	0	1	2	3
h. Vain vähäistä mielenkiintoa tai mielihyvää erilaisten asioiden tekemisestä	0	1	2	3
i. Alakuloisuutta, masentuneisuutta, toivottomuutta	0	1	2	3
j. Vaikeuksia nukahtaa, pysyä unessa tai liiallista nukkumista	0	1	2	3
k. Väsymystä tai voimattomuutta	0	1	2	3
l. Ruokahaluttomuutta tai liiallista syömistä	0	1	2	3
m. Huonommuuden tai epäonnistumisen tunteita tai tunnetta siitä, että olet tuottanut pettymyksen itsellesi tai perheellesi	0	1	2	3
n. Vaikeutta keskittyä asioihin kuten sanomalehden lukemiseen tai television katseluun	0	1	2	3
o. Puhumisen tai liikkumisen hitautta, jonka muutkin voisivat huomata tai vastakohtaisesti rauhattomuutta tai liikehtimistä paljon tavallista enemmän	0	1	2	3
p. Ajatuksia, että olisi parempi, jos olisit kuollut tai että haluaisit vahingoittaa itseäsi jotenkin	0	1	2	3

9. Oireeni ovat rajoittaneet toimintakykyäni kuluneen viikon aikana (Ympyröi kokemustasi vastaava numero)

(Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua kaikesta siitä, mikä kuuluu jokapäiväiseen elämään.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan	Hieman (Oire tai sairaus häiritsee minua jonkin verran, mutta ei hidasta tai estä toimintaani.)	Kohtalaisesti (Joudun ponnistelemaan suoriutuakseni normaaleista askareistani, mutta saan ne tehtyä.)	Melko paljon (Joudun jättämään joitakin asioita tekemättä, mutta selviydyn kuitenkin tärkeimmistä toimista.)	Erittäin paljon (Tärkeitäkin asioita jää tekemättä tai tarvitsen apua jokapäiväisistä toimista selviytyäkseni.)	Olen ollut täysin toimintakyvytön					

10. Kuinka todennäköisesti torkahdatte tai nukahdatte (sen sijaan että vain tuntisitte itsenne väsyneeksi) seuraavissa tilanteissa? Tämä kysymys koskee normaalia arkielämäänne tällä hetkellä. Vaikka ette olisikaan viime aikoina ollut alla mainitun kaltaisessa tilanteessa, yrittäkää vastata kysymykseen sen mukaan, miten arvellette kyseisen tilanteen todennäköisimmin teihin vaikuttavan. Valitkaa alla olevasta asteikosta lähinnä oikea vaihtoehto kuhunkin kohtaan. **Ympyröikää oikea vaihtoehto.**

Istuessani lukemassa.

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Katsoessani TV:tä.

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Istuessani paikoillani julkisessa tilassa (esimerkiksi teatterissa tai kokouksessa).

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Istuessani matkustajana autossa ilman taukoa tunnin ajan.

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Levätessäni makuuasennossa iltapäivällä kun olosuhteet sallivat.

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Istuessani keskustelemassa jonkun kanssa.

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Istuessani paikoillani lounaan (aterialla ei alkoholia) jälkeen.

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Autossa liikenteessä, muutaman minuutin pysähdyksen aikana.

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa