

Unikysely ja terveystietolomake

Vastauksenne ovat tärkeitä unihäiriöiden diagnostiikan ja hoidon kannalta. Ympyröikää tai rastittakaa tilannettanne parhaiten kuvaava vaihtoehto ja/tai täydentäkää puuttuvat kohdat. **Ellei kysymyksen kohdalla toisin mainita, vastatkaa niin kuin tilanteenne on ollut viikoksi kuluneen kolmen kuukauden aikana.**

Sukunimi:

Etunimi:

Henkilötunnus:

Lomake täytetty:

1. Tämänhetkistä nukkumista koskevat kysymykset

1. Nukun keskimäärin noin _____ tuntia ja _____ minuuttia vuorokaudessa.

2. Kuinka monta tuntia unta tarvitsette vuorokaudessa (kuinka monta tuntia nukkuisitte jos voisitte nukkua niin pitkään kuin haluatte)? Toisin sanoen, kuinka pitkän unen tarvitsette ollaksenne seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä toiminta- ja työvireessä?

Tarvitsen noin _____ tuntia ja _____ minuuttia vuorokaudessa.

3. Kuinka usein nukutte päiväunia?

Harvemmin kuin kerran kuussa tai en koskaan

Harvemmin kuin kerran viikossa

1–2 päivänä viikossa

3–5 päivänä viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin; kesto noin _____ tuntia ja _____ minuuttia.

4. Arkipäivisin/työpäiviä ennen käyn nukkumaan noin klo _____

Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, selostakaa työvuorot ja niihin liittyvät nukkumisajat:

5. Arkipäivisin/työpäivinä herään yleensä noin klo
6. Viikonloppuisin/vapaapäivinä käyn nukkumaan noin klo
7. Viikonloppuisin/vapaapäivinä herään yleensä noin klo
8. Oletteko illanvirkku tai aamunvirkku?
 - Olen selvästi illanvirkku
 - Olen jonkin verran illanvirkku
 - En ole kumpaakaan
 - Olen jonkin verran aamunvirkku
 - Olen selvästi aamunvirkku

9. Onko teillä ollut vaikeuksia nukahtaa?
 - Harvemmin kuin kerran kuussa tai ei koskaan
 - Harvemmin kuin kerran viikossa
 - 1–2 päivänä viikossa
 - 3–5 päivänä viikossa
 - Päivittäin tai lähes päivittäin

Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, merkitkää milloin nukahtamisvaikeutta esiintyy:

Harvoin/ei koskaan Melko harvoin Melko usein Usein/jatkuvasti

Illalla ennen aamuvuoroa

Illalla iltavuoron jälkeen

Aamulla yövuoron jälkeen

Vapaapäivänä

Oltuani jo 2 viikkoa lomalla

10. Kuinka nopeasti yleensä nukahdatte?

- < 15 minuutissa
- 16–29 minuutissa
- 30–60 minuutissa
- 1–2 tunnissa
- > 2 tunnissa

11. Kuinka monta kertaa olette keskimäärin herännyt kesken unien?

- En yleensä herää
- Kerran
- Kahdesti
- 3–4 kertaa
- Ainakin 5 kertaa

Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, merkitkää milloin heräilyä esiintyy:

	Harvoin/ei koskaan	Melko harvoin	Melko usein	Usein/jatkuvasti
Ennen aamuvuoroa				
Iltavuoron jälkeen				
Yövuoron jälkeen				

12. Kuinka usein olette herännyt kesken unen siten, että uudelleen nukahtaminen on kestänyt yli puoli tuntia tai ette ole nukahtanut enää lainkaan?

- En kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–5 päivänä viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, merkitkää milloin ette pysty nukahtamaan uudelleen:

	Harvoin/ei koskaan	Melko harvoin	Melko usein	Usein/jatkuvasti
Ennen aamuvuoroa				
Iltavuoron jälkeen				
Yövuoron jälkeen				
Vapaapäivänä				
Oltuani jo 2 viikkoa lomalla				

13. Kuinka paljon valvotte keskimäärin nukahtamisen jälkeen ennen ylösnousua?

- En lainkaan
- Alle puoli tuntia
- ½–1 tunti
- Yli tunnin, yleensä noin tuntia

14. Kuinka usein uni **ei ole** tuntunut virkistävältä?

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- 3–5 päivänä viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- Ei kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa

Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, milloin olo ei ole tuntunut virkistyneeltä:

	Harvoin/ei koskaan	Melko harvoin	Melko usein	Usein/jatkuvasti
Nukuttuani ennen aamuvuoroa				
Nukuttuani iltavuoron jälkeen				
Nukuttuani yövuoron jälkeen				
Vapaapäivänä				
Oltuani jo 2 viikkoa lomalla				

15. Nukkumaanmenoa edeltävät noin 2 tuntia ovat rauhallista olemista, joka ei kuormita fyysisesti eikä henkisesti.

- Aina tai lähes aina
- Useimmiten
- Joskus
- Harvoin tai ei koskaan

16. Käytän sänkyä muuhun kuin nukkumiseen (TV:n katseluun, lukemiseen, oleiluun tms.)

- Aina tai lähes aina
- Useimmiten
- Joskus
- Harvoin tai en koskaan

17. Merkitkää rastilla seuraavaan listaan, häiritsevätkö mainitut seikat nukkumistanne:

	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina tai lähes joka yö
Työasiat				
Työajat				
Omiin asioihin liittyvät huolet (omaiset, talous jne.)				

	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina tai lähes joka yö
Kipu				
Vaihdevuosi- (naisilla) tai eturauhasvaivat (miehillä)				
Vatsaoireet				
Muu oire, mikä:				
Melu				
Valoisuus				
Huono sänky				
Huono huoneilma, kylmyys, kuumuus				
Muu tekijä, mikä:				

2. Uneen liittyvät muutokset

18. Millaisia muutoksia on tapahtunut (nukahtamiseen menevä aika, unenaikainen heräily, nukkumaanmenon ja ylösnousun ajankohta, unen kokonaispituus, päiväaikainen väsymys ja muut oireet jne.) ja milloin ne alkoivat:

3. Uni- ja vireyshäiriöoireita koskevat kysymykset

19. Unettomuusoireiden kesto

Minulla ei ole unettomuutta

Alle kuukausi

Alle 3 kuukautta

3–6 kk

½–2 vuotta

Kaksi vuotta tai enemmän: vuotta

20. Onko unettomuusoireissa vaihtelua?

Minulla ei ole unettomuutta

Oireeni eivät vaihtele

Oireeni vaihtelevat jonkin verran

Oireeni vaihtelevat paljon

Kuvaillkaa lyhyesti vaihtelun pääpiirteet:

21. Merkitkää rastilla, miten hyvin toteamukset sopivat teihin.

Ei lainkaan **Jonkin verran** **Sopii hyvin**

Keskityn liikaa ja ahdistun nukkumisesta.

Minulle on vaikeaa nukahtaa sängyssä haluttuna nukkumaan-
menoaikana mutta nukahtan helposti yksitoikkisissa tilanteissa,
joissa ei ole tarkoitusta nukahtaa.

Nukun paremmin muualla kuin kotona.

Vuoteessa vireyteni nousee ja mieleeni tunkeutuu ajatuksia, jotka
estävät nukahtamista.

Minulla on lisääntyntä jännitystä vuoteessa ja vaikeutta rentouttaa
kehoa riittävästi, jotta nukahtaisin.

22. Miten unettomuusoireenne muuttuvat, kun olette ollut vähintään 2 viikkoa lomalla?

Oireet loppuvat kokonaan tai lähes kokonaan

Oireet lievittyvät selvästi mutta ovat edelleen häiritseviä

En osaa sanoa

Oireet lievittyvät hieman

Oireet jatkuvat ennallaan tai lähes ennallaan

23. Käytättekö unilääkkeitä?

En ole koskaan käyttänyt tai satunnaisesti (yksittäisiä kertoja)

Olen aiemmin käyttänyt yht. _____ vuotta _____ kuukautta,

mutta lopettanut _____ vuotta sitten

Olen viimeksi kuluneen 3 kuukauden aikana käyttänyt:

Kerran kuussa tai harvemmin

Harvemmin kuin kerran viikossa

1–2 iltana/yönä viikossa

3–5 iltana/yönä viikossa

Joka ilta/yö tai lähes joka ilta/yö

Unilääkevalmisteiden nimet, annokset, käyttöajankohdat:

24. Kuorsaatteko nukkuessanne? (Kysykää muilta, jos ette tiedä varmasti.)

Kerran kuussa tai harvemmin

Harvemmin kuin kerran viikossa

1–2 päivänä viikossa

3–5 päivänä viikossa

Joka päivä tai lähes joka päivä

25. Jos kuorsaatte ainakin 1–2 kertaa viikossa, kuinka monta vuotta olette kuorsannut? (Kysykää tarvittaessa muilta.)

Olen kuorsannut noin _____ vuotta.

Olin arviolta noin _____ vuotias alkaessani kuorsata.

26. Millaista kuorsauksenne on laadultaan? (Kysykää muilta jos ette tiedä varmasti.)

En kuorsaa

Kuorsaan hiljaa ja tasaisesti

Kuorsaan tasaisesti mutta melko äänekkäästi

Kuorsaan tasaisesti mutta niin äänekkäästi, että se kuuluu jopa viereiseen huoneeseen

Kuorsaan hyvin äänekkäästi ja epätasaisesti (välillä hengityskatkoja, jolloin ei kuulu ääntä ja välillä kuuluu kovaa korahtelevaa kuorsausta). Muiden on vaikea nukkua samassa huoneessa.

27. Onko teillä tai ovatko muut huomanneet, että teillä on ollut apneeita eli hengityskatkoja (hengityspysähdyksiä) nukkuessanne?

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa

Harvemmin kuin kerran viikossa

1-2 päivänä viikossa

3-5 päivänä viikossa

Joka päivä tai lähes joka päivä

28. Oletteko herännyt hengityksen salpautumiseen, hengen haukkomiseen tai kakomiseen?

En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa

Harvemmin kuin kerran viikossa

1-2 päivänä viikossa

3-5 päivänä viikossa

Joka päivä tai lähes joka päivä

29. Merkitkää rastilla, pätevätkö seuraavat väitteet teihin:

Ei

Kyllä

Voimakas tarve liikuttaa jalkoja ja siihen liittyy tai sen aiheuttaa epämukava tai epämiellyttävä tunne jaloissa.

Liikuttelutarve tai epämiellyttävät tuntemukset alkavat tai pahenevat levossa tai paikallaan ollessa kuten makuulla tai istuessa.

Liikuttelutarve tai epämiellyttävät tuntemukset lievittyvät osittain tai kokonaan liikuttelulla kuten kävely tai venyttely, ainakin aktiviteetin ajaksi.

Liikuttelutarve tai epämiellyttävät tuntemukset ovat pahemmat tai esiintyvät ainoastaan illalla tai yöllä.

Kuinka usein edellä mainittuja oireita esiintyy?

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa

Harvemmin kuin kerran viikossa

1-2 iltana/yönä viikossa

3-5 iltana/yönä viikossa

Joka ilta/yö tai lähes joka ilta/yö

30. Muutamalla prosentilla väestöstä on ns. viivästynyt unijakso, tavallisimmin nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Keskeistä on vaikeus tai kyvyttömyys nukahtaa ja nousta ylös sosiaalisesti hyväksytyyn aikaan. Tyypillisessä tapauksessa on nukahtamisvaikeutta illalla-alkuyöstä, mutta jos menee nukkumaan puolenyön jälkeen, nukahtaa nopeasti ja nukkuu normaalimittaisen unen, jos saa olla häiriöttä. Sopiiko tämä teidän oireistoonne?

Ei lainkaan

Jossain määrin

Sopii hyvin

31. a) Kuinka todennäköistä on, että te torkahdatte tai nukahdatte seuraavissa tilanteissa vastakohtana sille, että te vain tunnette itsenne väsyneeksi? Tämä koskee teidän tavanomaista elämäntapaanne viime aikoina. Vaikkakaan te ette olisi tehnyt joitakin alla kuvatuista asioista äskettäin, yrittäkää arvioida, miten ne olisivat vaikuttaneet teihin. Käyttäkää seuraavaa asteikkoa valitaksenne sopivimman vaihtoehdon numeron kuhunkin tilanteeseen:

0 = **En koskaan** torkahtaisi , 1 = **Pieni** todennäköisyys torkahtaa,

2 = **Kohtalainen** todennäköisyys torkahtaa, 3 = **Suuri** todennäköisyys torkahtaa.

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
---------	------------	-------	-------------	-------

Istun lukemassa

Katson TV:tä

Istun passiivisena julkisessa paikassa
(esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)

Matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin ajan

Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen
salliessa

Istun puhumassa jonkun kanssa

Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen Istun
kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen

Autossa sen pysähdyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi

31. b) Arvioikaa, millainen todennäköisyys torkahtaa teillä on oltuane 2 viikkoa lomalla:

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
---------	------------	-------	-------------	-------

Istun lukemassa

Katson TV:tä

Istun passiivisena julkisessa paikassa
(esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)

Matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin ajan

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa				
Istun puhumassa jonkun kanssa				
Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen				
Autossa sen pysähdyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi				

32. Onko teillä vaikeuksia pysyä hereillä työssä?

- Ei kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–5 päivänä viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, merkitkää milloin on vaikeuksia pysyä hereillä:

	Harvoin/ei koskaan	Melko harvoin	Melko usein	Usein/jatkuvasti
Aamuvuoron aikana				
Iltavuoron aikana				
Yövuoron aikana				

33. Kuinka usein väsymys vaikuttaa työsuoritukseen?

- Ei koskaan/harvoin
- Melko harvoin
- Melko usein
- Usein/jatkuvasti

Jos teette muuta kuin säännöllistä päivätyötä, merkitkää milloin väsymys vaikuttaa työsuoritukseenne:

	Harvoin/ei koskaan	Melko harvoin	Melko usein	Usein/jatkuvasti
Aamuvuoron aikana				
Iltavuoron aikana				
Yövuoron aikana				

34. Onko teillä vaikeuksia pysyä hereillä vapaa-aikana?

- Ei kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–5 päivänä viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

35. Oletteko väsymyksen tai nukahtamisen takia elämäne aikana joutunut onnettomuuteen?

- En koskaan
- Kerran
- 2–4 kertaa
- Ainakin 5 kertaa

Kuvaillkaa, millaiseen onnettomuuteen ja milloin:

36. Onko teillä koskaan esiintynyt nauraessa, ilahtuessa, jännittävässä tilanteessa tai suuttuessa seuraavia yhtäkkisiä oireita:

Tilanne	Ei koskaan	1–5 kertaa elämän aikana	Kuukausittain	Aina tai lähes joka yö	Päivittäin tai lähes päivittäin
Polvien pettämistä					
Suun auki lokahtamista					
Pään nyökähtämistä					
Maahan lyyhistymistä					

37. Kuinka usein teillä on esiintynyt seuraavia oireita tai häiriöitä (itse havaittuna tai omaisen kertomana)?

Tilanne	Ei koskaan	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran viikossa	1–2 päivänä viikossa	3–5 päivänä viikossa	Joka päivä/yö
Painajaisunia						
Unissapuhumista						

Tilanne	Ei koskaan	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Joka päivä/yö
Unissakävelyä						
Outoa käyttäytymistä ja/ tai voimakasta liikehtimistä unennäkemisen yhteydessä						
Muita yöllisiä kohtauksia						
Harhaelämyksiä nukahtamis- tai heräämishetkellä						
Kivuliaita lihaskrampeja (suonenvetoja) unen aikana						
Virtsan karkaamista						
Lihassoiman menetys (unihalvauksia) nukahtamis- tai heräämisvaiheessa						
Hampaiden narskuttamista (kirskuttamista) tai yhteenpuristamista nukkuessanne						
Hampaiden yhteenpuristamista valveilla ollessanne						
Kipua ohimonseudussa herätessänne						

38. Miten oireistonne vaikuttaa valveajan vointiin ja toimintakykyyn (koskee kaikkia edellä olevia kysymyksiä)?

39. Mistä uni- ja/tai vireysongelmanne oman käsityksenne mukaan johtuu?

40. Onko teillä lähisukulaisia, joilla on samanlaisia uneen liittyviä oireita tai ongelmia kuin teillä itsellänne?

Ei ole yhtään

Yhdellä, kenellä:

Useammalla, luetelkaa keillä:

Terveydentilaa ja elämäntilannetta kartoittavia kysymyksiä

41. Tämänhetkiset sairaudet ja jatkuvat hoidot

Sairaus tai oire	Vuosi/kesto	Lääkitys (nimi, annos) ja muut hoidot

42. Tarvittaessa otettavat lääkkeet ja muut hoidot (hivenaineet, luontaislääkkeet tms.)?

Ei

Kyllä, mitä:

43. Aiemmat pitkäaikaiset sairaudet ja sairaalahoidot (esim. leikkaukset tai vakavat tapaturmat ja tulehdukset)

Sairaus tai oire	Vuosi/kesto	Lääkitys (nimi, annos) ja muut hoidot

44. Tunnetteko itsenne uupuneeksi päiväsaikaan?

En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa

Harvemmin kuin kerran viikossa

1–2 päivänä viikossa

3–5 päivänä viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin

45. Oletteko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissanne tuntemastanne alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?

En

Kyllä

46. Oletteko viimeisen kuukauden aikana ollut usein huolissanne kokemastanne mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?

En

Kyllä

47. Oletteko mielestänne suoriutunut hyvin päivittäisistä toimitasi?

Jatkuvasti

Melko usein

Silloin tällöin

Melko harvoin

En koskaan

Perustietoja

48. Pituus cm

49. Paino nyt kg, 20-vuotiaana noin kg,
ja korkeimmillaan noin kg noin vuotta sitten.

50. Olen käyttänyt tupakkatuotteita (tupakkaa/piippua/sikareita/nuuskaa) päivittäin tai lähes päivittäin?

En koskaan

Kyllä, yhteensä vuotta, mutta olen lopettanut vuotta sitten

Kyllä, käytän edelleen, käyttöä yhteensä vuotta, määrä:

51. Kuinka usein käytätte alkoholia?

- En käytä lainkaan alkoholia
- Kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2–4 kertaa kuukaudessa
- 2–3 kertaa viikossa
- Vähintään 4 kertaa viikossa

52. Jos käytätte alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä? Yksi alkoholiannos on 1 pullo (0,33 l) keskiolutta, 12 cl puna- tai valkoviiniä, 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl viinaa.

- 1–2 annosta
- 3–4 annosta
- 5–6 annosta
- 7–9 annosta
- 10 annosta tai enemmän

53. Kuinka usein olette juonut kerralla kuusi tai useampia alkoholiannoksia?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

54. Käytän kofeiinipitoisia juomia (kahvi, tee, kola- tai energiajuoma) keskimäärin _____ kuppia/
lasillista päivässä.

55. Montako tuntia keskimäärin harrastatte viikossa kutakin rasisastetta vastaavaa liikuntaa?

Liikunnan rasisaste	Ei lainkaan	Yhteensä alle ½ tuntia viikossa	Yhteensä ½–1 tunti viikossa	Yhteensä 2–3 tuntia viikossa	Yhteensä 4 tuntia tai enemmän viikossa
Kävely					
Reipas kävely, kevyt juoksu (hölkkä)					
Reipas juoksu					

56. Onko teillä ajokortti?

Ei

Kyllä

Ryhmä 1 (T, A, B, Be)

Ryhmä 2 (edellisten lisäksi C, CE, D1,D, DE). Ajan vuodessa yhteensä noin

km

57. Koulutus

Kansa-, perus- tai keskikoulu

Ammattikoulu, lukio

Opistotasoinen tutkinto

Ammattikorkeakoulu

Yliopisto- tai korkeakoulututkinto

58. Ammatti tai työ:

59. Työviikon pituus (mukaan lukien ylityöt)

En ole ansiotyössä

Alle 20 tuntia

20–30 tuntia

31–40 tuntia

41–50 tuntia

Yli 50 tuntia

60. Pääasiallinen työaikamuoto

En ole ansiotyössä

Säännöllinen päivätyö

Säännöllinen yötyö

Kaksivuorotyö ilman yövuoroa

Kaksivuorotyö johon kuuluu yövuoro

Kolmivuorotyö

Epäsäännölliset työajat

61. Siviilisäätö

Naimaton

Avoliitossa

Naimisissa

Eronnut tai asumuserossa

Uusissa naimisissa

Leski

62. Kotona asuvien lasten lukumäärä:

Taloudessamme ei asu lapsia

Alle 7-vuotiaiden lasten lukumäärä

7–17 vuotiaiden lasten lukumäärä

Vähintään 18-vuotiaiden lasten lukumäärä

Kiitos! Tarkistakaa vielä, että olette vastanneet kaikkiin kysymyksiin.