

ESITIETOKAAVAKE UNIAPNEAEPÄILYN VUOKSI TUTKIMUKSIIN TAI VASTAANOTOLLE TULEVALLE

Lue kysymykset huolellisesti ja pyri vastaamaan kaikkiin kysymyksiin. Kysymykset selvittävät sinulla epäiltyyn sairauteen liittyviä riskitekijöitä ja oireita. Koska uniapnea voi vaikuttaa ajoterveyteen, mukana on myös kysymyksiä koskien ajokorttia ja autolla ajamista. Kaikki tiedot ovat luottamuksellisia.

Nimi:

Henkilötunnus:

Pituus:

Paino:

Ammatti:

Pitkäaikaissairaudet:

Käytössä oleva lääkitys:

Allergiat:

Tupakointi: kyllä / ei / lopettanut
montako savuketta päivässä

aloitusvuosi
lopetusvuosi

Alkoholinkäyttö: käyttökerrat viikossa _____ kuukaudessa _____ vuodessa _____
annoksia kerrallaan:

Liikuntatottumukset
laji/lajit

kertoja viikossa _____ kuukaudessa _____

Nukun yleensä _____ tuntia yössä

Menen yleensä nukkumaan klo _____ ja herään klo _____

Jos vuorotyö tai epäsäännölliset työajat: millaiset työvuorot

Ihminen keskiössä

Individen i centrum

Sisätautien ja keuhkosairauksien poliklinikat sekä skopiakeskus

Onko sinulla voimassa oleva ajokortti (ympyröikää oikea vaihtoehto) kyllä ei
Voimassa olevan ajokortin ajoneuvoluokat:

Onko teille koskaan tehty nielun tai suun alueen leikkauksia / toimenpiteitä? Jos on, missä sairaalassa ja milloin? _____

Onko teille koskaan tehty nenän sisäpuolelle leikkauksia / toimenpiteitä? Jos on, missä sairaalassa ja milloin? _____

	kyllä	ei	joskus
Onko sinulla nukahtamisvaikeutta -jos on, niin millaista:			
Käytätkö nukahtamis/unilääkkeitä? -mitä lääkettä / lääkkeitä:			
Kuorsaatko kovaa tai epätasaisesti?			
Onko sinulla havaittu unen aikana hengityskatkoksia, jotka kestävät ainakin noin 10 sekuntia tai pidempään?			
Esiintyykö päivisin vastustamatonta tai tahtomattanne tapahtuvaa torkahtelutaipumusta?			
Esiintyykö yöllä voimakasta ylävartalon hikoilua?			
Onko yöllä tarvetta käydä virtsaamassa useammin kuin 1-2 kertaa?			
Onko suun kuivumista yöllä tai heräättekö aamulla suu kuivana tai kurkku kipeänä?			
Onko jaloissa epämiellyttäviä tuntemuksia levossa ja / tai juuri ennen nukahtamista (levottomat jalat -oire)?			
Heräiletkö yöllä tahtomattanne tai häiritsevän usein?			
Heräätkö aamulla ennen aikojaan?			
Esiintyykö sinulla aamupäänsärkyä?			
Nukutko päiväunia?			
Esiintyykö sinulla närästystä öisin?			
Onko limaisuutta?			
Onko hengenahdistusta?			
Onko yskää?			
Onko hengityksen vinkumista tai rohinaa?			

Onko jatkuvaa nenän tukkoisuutta tai nuhaa?			
Vaikuttaako unihäiriö mielialaan päivisin - tunnetko itsesi kireäksi, hermostuneeksi, äkkipikaiseksi tai masentuneeksi?			
	kyllä	ei	joskus
Vaikuttaako unihäiriö työ- tai toimintakykyysi päivisin, - tunnetko keskittymiskyvyn, muistin tai muiden henkisten toimintojen huonontuneen?			
Kysymys ajokortinomistajille: Onko sinulla vaikeuksia pysyä hereillä autoa ajaessa?			
Oletko koskaan autoa ajaessasi joutunut liikenneonnettomuuteen väsymyksen vuoksi? Montako kertaa?			
Oletko koskaan autoa ajaessasi joutunut läheltä piti - tilanteeseen väsymyksen vuoksi? Montako kertaa?			

Uneliaisuustesti (Epworth Sleepiness Scale, ESS)

Kuinka todennäköistä on, että torkahdat tai nukahdat seuraavissa tilanteissa? Tämä koskee tavanomaista elintapaasi kahden viimeksi kuluneen viikon ajalta. Vaikka et olisi tehnyt jotain alla kuvatuista asioista äskettäin, niin yritä arvioida miten se olisi vaikuttanut sinuun. Käytä seuraavaa asteikkoa ja valitse sopivin vaihtoehto kuhunkin tilanteeseen:

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

Arvio torkahtamisen todennäköisyydestä (ympyröikää sopivin vaihtoehto)

	ei koskaan	pieni	kohtalainen	suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katselen TV:tä	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa (esim. teatterissa tai luennolla)	0	1	2	3
Matkustajana autossa tunnin ajan keskeytyksettä	0	1	2	3
Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä	0	1	2	3

Ihminen keskiössä
Individen i centrum

Sisätautien ja keuhkosairauksien poliklinikat sekä skopiakeskus

olosuhteiden sen salliessa				
Istun puhumassa jonkun kanssa	0	1	2	3
Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen	0	1	2	3
Autossa sen pysähdyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi	0	1	2	3

YHTEISPISTEMÄÄRÄ: _____

Jos kärsit mielestäsi unettomuudesta, vastaa myös seuraaviin kysymyksiin

Ihminen keskiössä

Individen i centrum

Sisätautien ja keuhkosairauksien poliklinikat sekä skopiakeskus

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympyröimällä se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa tilannettasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana.*

1. Arvioi univaikeuksiesi VAKAVUUTTA

	Ei lainkaan	Lievä	Kohtalainen	Vakava	Erittäin vakava
1) Nukahtamisvaikeus	0	1	2	3	4
2) Unessapysymisvaikeus	0	1	2	3	4
3) Liian aikainen herääminen aamulla	0	1	2	3	4

2. Kuinka TYYTYVÄINEN / tyytymätön olet tämänhetkiseen nukkumiseesi?

Erittäin tyytyväinen	0
Tyytyväinen	1
En osaa sanoa	2
Tyytymätön	3
Erittäin tyytymätön	4

3. Missä määrin arvioit nukkumisongelmasi HÄIRITSEVÄN päivittäistä toimintaasi (esim. aiheuttaa väsymystä päivällä, häiritsee suorituskykyäsi, aiheuttaa keskittymis- ja muistamisvaikeuksia, vaikuttaa mielialaan)?

Ei häiritse yhtään	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Häiritsee erittäin paljon	4

4. Kuinka helposti luulet muiden HUOMAAVAN nukkumisongelmasi heikentäneen elämänlaatuasi ?

Eivät huomaa lainkaan	0
Juuri ja juuri	1
Melko helposti	2
Helposti	3
Huomaavat erittäin helposti	4

5. Kuinka HUOLESTUNUT / ahdistunut olet tämänhetkisen nukkumisongelmasi vuoksi?

En ollenkaan	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Erittäin paljon	4