



Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja
terveyspalvelukuntayhtymä

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä Soite

Esitietokaavake uniapneaepäilyn vuoksi tutkimuksiin tai vastaanotolle tulevalle

Medisiininen poliklinikka

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

Yhteystiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Ammatti:

Pituus:

Paino:

Pitkäaikaissairaudet:

Käytössä oleva lääkitys:

Allergiat:

Tupakointi

ei

kyllä

Montako savuketta päivässä:

lopettanut

aloitusvuosi:

lopetusvuosi:

Alkoholinkäyttö

käyttökerrat viikossa:

kuukaudessa:

lopetusvuosi:

annoksia kerrallaan:

Liikuntatottumukset

laji/lajit:

kertoja viikossa:

kertoja kuukaudessa:

Nukun yleensä (tuntia yössä):

Menen yleensä nukkumaan (kellonaika):

ja herään (kellonaika):

Jos vuorotyö tai epäsäännölliset työajat, millaiset työvuorot:

Onko sinulla voimassa oleva ajokortti:

ei

kyllä

Voimassa olevan ajokortin ajoneuvoluokat

Onko sinulla nukahtamisvaikeutta?

kyllä

ei

joskus

Jos on, niin millaista:

Käytätkö nukahtamis-/unilääkkeitä?

kyllä

ei

joskus

Mitä lääkettä/lääkkeitä:

Kuorsaatko kovaa tai epätasaisesti:

kyllä

ei

joskus

Oletko havainnut unen aikana hengityskatkoksia, jotka kestävät ainakin noin 10 sekuntia tai pidempään:

kyllä

ei

joskus

Esiintyykö päivisin vastustamatonta tai tahtomattasi tapahtuvaa torkahtelutaipumusta:

kyllä

ei

joskus

Esiintyykö yöllä voimakasta ylävartalon hikoilua:

kyllä

ei

joskus

Onko yöllä tarvetta käydä virtsaamassa useammin kuin 1–2 kertaa:

kyllä

ei

joskus

Onko suun kuivumista yöllä tai heräätkö aamulla suu kuivana tai kurkku kipeänä:

kyllä

ei

joskus

Onko jaloissa epämiellyttäviä tuntemuksia levossa ja/tai juuri ennen nukahtamista (levottomat jalat -oire):

kyllä

ei

joskus

Heräiletkö yöllä tahtomattasi tai häiritsevän usein:

kyllä

ei

joskus

Heräätkö aamulla ennen aikojaan:

kyllä

ei

joskus

Esiintyykö aamupäänsärkyä:

kyllä

ei

joskus

Nukutko päiväunia:

kyllä

ei

joskus

Esiintyykö närästystä öisin:

kyllä

ei

joskus

Onko limaisuutta:

kyllä

ei

joskus

Onko hengenahdistusta:

kyllä

ei

joskus

Onko yskää:

kyllä

ei

joskus

Onko hengityksen vinkumista tai rohinaa:

kyllä

ei

joskus

Onko jatkuvaa nenän tukkoisuutta tai nuhaa:

kyllä

ei

joskus

Vaikuttaako unihäiriö mielialaan päivisin? Tunnetko itsesi kireäksi, hermostuneeksi, äkkipikaiseksi tai masentuneeksi:

kyllä

ei

joskus

Vaikuttaako unihäiriö työ- tai toimintakykyynne päivisin? Tunnetko keskittymiskyvyn, muistin tai muiden henkisten toimintojen huonontuneen:

kyllä

ei

joskus

Kysymys ajokortinomistajille: Onko sinulla vaikeuksia pysyä hereillä autoa ajaessa?

kyllä

ei

joskus

Oletko koskaan autoa ajaessasi joutunut liikenneonnettomuuteen väsymyksen vuoksi?

kyllä

ei

joskus

Montako kertaa:

Oletko koskaan autoa ajaessasi joutunut läheltä piti -tilanteeseen väsymyksen vuoksi:

kyllä

ei

joskus

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 valitessasi sopivimman vaihtoehdon kuhunkin tilanteeseen:

0 = en koskaan torkahtaisi

1 = pieni todennäköisyys torkahtaa

2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa

3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Arvio torkahtamisen todennäköisyydestä (valitse sopivin vaihtoehto)

Istun lukemassa:

en koskaan torkahtaisi (0)

pieni todennäköisyys torkahtaa (1)

kohtalainen todennäköisyys torkahtaa (2)

suuri todennäköisyys torkahtaa (3)

Katselen TV:tä:

en koskaan torkahtaisi (0)

pieni todennäköisyys torkahtaa (1)

kohtalainen todennäköisyys torkahtaa (2)

suuri todennäköisyys torkahtaa (3)

Istun passiivisena julkisessa paikassa (esim. teatterissa tai luennolla):

en koskaan torkahtaisi (0)

pieni todennäköisyys torkahtaa (1)

kohtalainen todennäköisyys torkahtaa (2)

suuri todennäköisyys torkahtaa (3)

Matkustajana autossa tunnin ajan keskeytyksettä:

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

Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa:

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

Istun puhumassa jonkun kanssa:

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

Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen:

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

Autossa sen pysähdytyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi:

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

Yhteispistemäärä:

Jos kärsit mielestäsi unettomuudesta, vastatkaa myös seuraaviin kysymyksiin

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

1. Arvioi univaikeuksiesi **vakavuutta**:

Nukahtamisvaikeus:

- ei lainkaan (0)
- lievä (1)
- kohtalainen (2)
- vakava (3)
- erittäin vakava (4)

Unessa pysymisvaikeus:

- ei lainkaan (0)
- lievä (1)
- kohtalainen (2)
- vakava (3)
- erittäin vakava (4)

Liian aikainen herääminen aamulla:

- ei lainkaan (0)
- lievä (1)
- kohtalainen (2)
- vakava (3)
- erittäin vakava (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 suorituskyykyäsi, 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)

Lomake päättyy tähän.