



Mellersta Österbottens social- och
hälsovårdssamkommun

Mellersta Österbottens social- och hälsovårdssamkommun Soite

Blankett för förhandsuppgifter före undersökningar eller mottagning p.g.a. misstanke om sömnapné

Medicinska polikliniken

Läs frågorna noggrant och försök besvara dem alla. Med hjälp av frågorna tar man reda på riskfaktorer och symtom förknippade med den misstänkta sjukdomen. Eftersom sömnapné kan påverka körhälsan, ställer man också frågor om körkort och bilkörning. Alla uppgifterna är konfidentiella.

Kontaktuppgifter

Namn:

Personbeteckning:

Yrke:

Längd:

Vikt:

Kroniska sjukdomar:

Medicinerna du använder:

Allergier:

Rökning

nej

ja

hur många cigaretter per dag:

har slutat röka

började röka år:

slutade röka år:

Alkoholbruk

antal per vecka:

per månad:

per år:

portioner per gång:

Motionsvanor

gren/grenar:

gånger per vecka:

gånger per månad:

Jag sover vanligtvis (timmar per natt):

Jag går och lägger mig (tid):

och vaknar (tid):

Om ditt arbete är skiftarbete eller om du har oregelbundna arbetstider, hurudana arbetsskift har du:

Har du ett giltigt körkort:

nej

ja

Fordonsklasserna som det giltiga körkortet gälle:

Har du svårigheter att somna?

ja

nej

ibland

om ja, hurudana:

Använder du insomnings- eller sömnmedel?

ja

nej

ibland

vilken medicin/vilka mediciner:

Snarkar du hårt eller ojämnt?

- ja
- nej
- ibland

Har man lagt märke till andningsuppehåll på minst ca 10 sekunder eller mer hos er under sömnen?

- ja
- nej
- ibland

Har du dagtid en oemotståndlig eller ofrivillig benägenhet att slumra till?

- ja
- nej
- ibland

Förekommer det stark svettning på överkroppen nattetid?

- ja
- nej
- ibland

Har du behov av att urinera mer än 1–2 gånger per natt?

- ja
- nej
- ibland

Har du muntorrhet på natten eller vaknar du med torr mun eller ont i halsen?

- ja
- nej
- ibland

Har du obehaglig känsla i benen i vila och/eller just innan du somnar (rastlösa ben-symtom)?

- ja
- nej
- ibland

Vaknar du ofrivilligt eller störande ofta på natten?

- ja
- nej
- ibland

Vaknar du för tidigt på morgonen?

- ja
- nej
- ibland

Har du huvudvärk på morgnarna?

- ja
- nej
- ibland

Tar du tupplurar under dagen?

- ja
- nej
- ibland

Har du halsbränna på natten?

ja

nej

ibland

Har du slemmighet?

ja

nej

ibland

Har du andnöd?

ja

nej

ibland

Har du hosta?

ja

nej

ibland

Har du pipande eller rosslande andningsljud?

ja

nej

ibland

Har du kontinuerligt täppt näsa eller snuva?

- ja
- nej
- ibland

Påverkar sömnstörningen din humördagtid – känner du dig spänd, nervös, lättretlig eller deprimerad?

- ja
- nej
- ibland

Har sömnstörningen en inverkan på din arbets- eller funktionsförmågadagtid – upplever du att din koncentrationsförmåga, ditt minne eller andra psykiska funktioner försämrats?

- ja
- nej
- ibland

En fråga till dig som har körkort: Är det svårt för dig att hållas vaken när du kör bil?

- ja
- nej
- ibland

Har du någonsin varit med om en trafikolycka på grund av trötthet när du kört bil?

- ja
- nej
- ibland

Hur många gånger:

Har du någonsin varit med om ett tillbud på grund av trötthet när du kört bil?

ja

nej

ibland

Hur många gånger:

Sömnighetstest (Epworth Sleepiness Scale, ESS)

Hur sannolikt är det att du slumrar till eller somnar i följande situationer? Frågorna gäller ert vanliga levnadssätt under de senaste två veckorna. Även om du inte gjort något av de beskrivna aktiviteterna nyligen, försök bedöma hur aktiviteten skulle ha inverkat på dig. Använd följande skala när du väljer det lämpligaste alternativet i varje situation:

0 = jag skulle aldrig slumra till

1 = sannolikheten är liten att jag slumrar till

2 = sannolikheten är måttlig att jag slumrar till

3 = sannolikheten är stor att jag slumrar till

Bedöm hur stor sannolikheten är att du slumrar till (ringa in/välj det lämpligaste alternativet)

Jag sitter och läser:

jag skulle aldrig slumra till (0)

sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)

sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)

sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Jag tittar på TV:

- jag skulle aldrig slumra till (0)
- sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)
- sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)
- sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Jag sitter passivt på ett offentligt ställe (till exempel på teater eller på en föreläsning):

- jag skulle aldrig slumra till (0)
- sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)
- sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)
- sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Jag är passagerare i en bil i en timme utan avbrott:

- jag skulle aldrig slumra till (0)
- sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)
- sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)
- sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Jag vilar i liggande ställning på eftermiddagen om omständigheterna tillåter det

- jag skulle aldrig slumra till (0)
- sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)
- sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)
- sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Jag sitter och talar med någon:

- jag skulle aldrig slumra till (0)
- sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)
- sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)
- sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Jag sitter i lugn och ro efter en lunch utan att ha avnjutit alkohol:

- jag skulle aldrig slumra till (0)
- sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)
- sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)
- sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Jag sitter i en bil som stannat i några minuter i trafiken:

- jag skulle aldrig slumra till (0)
- sannolikheten är liten att jag slumrar till (1)
- sannolikheten är måttlig att jag slumrar till (2)
- sannolikheten är stor att jag slumrar till (3)

Sammanlagda poäng:

Om du anser att du lider av sömnlöshet, besvara också de följande frågorna

Besvara frågorna nedan genom att välja/ringa in det alternativ som du anser bäst beskriver din situation under den gångna månaden.

1. Bedöm hur **svåra** dina sömnproblem är

Svårighet att somna:

- Inte alls (0)
- Lindrig (1)
- Måttlig (2)
- Svår (3)
- Mycket svår (4)

Svårighet att sova längre tider:

- Inte alls (0)
- Lindrig (1)
- Måttlig (2)
- Svår (3)
- Mycket svår (4)

Vaknar för tidigt på morgonen:

- Inte alls (0)
- Lindrig (1)
- Måttlig (2)
- Svår (3)
- Mycket svår (4)

2. Hur **nöjd/missnöjd** är du med ditt sovande för tillfället:

- Mycket nöjd (0)
- Nöjd (1)
- Jag kan inte säga (2)
- Missnöjd (3)
- Mycket missnöjd (4)

3. I vilken mån uppskattar du att ditt sömnproblem STÖR din dagliga verksamhet (t.ex. orsakar trötthet dagtid, stör prestationsförmågan, orsakar koncentrationssvårigheter och problem med minnet, påverkar humöret)?

- Stör inte alls (0)
- Stör lite (1)
- Stör något (2)
- Stör mycket (3)
- Stör väldigt mycket (4)

4. Hur lätt tror du att andra märker att ditt sömnproblem har försämrat din livskvalitet?

- De märker inte alls (0)
- Med nöd och näppe (1)
- Ganska lätt (2)
- Lätt (3)
- De märker mycket lätt (4)

5. Hur oroad är du/hur mycket ångest har du på grund av ditt nuvarande sömnproblem?

- Inte alls (0)
- Lite (1)
- Något (2)
- Mycket (3)
- Väldigt mycket (4)

Blanketten slutar här.