



Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite

Esitietokaavake uniapneaepäilyn vuoksi tutkimuksiin tai vastaanotolle tulevalle

Medisiininen poliklinikka

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

Nimi:

Henkilötunnus:

Ammatti:

Pituus:

Paino:

Pitkäaikaissairaudet:

Käytössä oleva lääkitys:

Allergiat:

Tupakointi:

ei kyllä, montako savuketta päivässä:

lopettanut

tupakoinnin aloitusvuosi:

tupakoinnin lopetusvuosi:

Alkoholinkäyttö:

käyttökerrat viikossa:

käyttökerrat/kk:

käyttökerrat vuodessa:

alkoholiannoksia kerrallaan:

Liikuntatottumukset:

laji/lajit:

liikuntakertoja viikossa:

liikuntakertoja kuukaudessa:

Onko sinulla voimassa oleva ajokortti:

ei kyllä

Voimassa olevan ajokortin ajoneuvoluokat:

Jos vuorotyö tai epäsäännölliset työajat, millaiset työvuorot:

Nukun yleensä (tuntia yössä):

Menen yleensä nukkumaan (klo):

ja herään (klo):

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 toimintakykyysi 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 tavomaista 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 pysähtyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi:

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

Yhteispistemäärä:

Jos kärsit mielestäsi unettomuudesta, vastaa 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 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)

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus ja nimenselvennys