

## BNSQ-FIN<sub>2008</sub> unikyselylomake

Tässä lomakkeessa esitetyt kysymykset ovat tärkeitä unihäiriöiden diagnostiikan ja hoidon kannalta. Olkaa hyvä ja vastatkaa kysymyksiin ympäröimällä oikea vaihtoehto ja / tai täydentämällä puuttuvat kohdat KUIVAMUSTEKYNÄLLÄ. Osa kysymyksistä muistuttaa paljon toisiaan. Vastatkaa kuitenkin kaikkiin kysymyksiin. Se on tärkeitä unen ja unihäiriöiden kartoittamisen kannalta.

Tämän lomakkeen täyttämispäivämäärä. Tänään on \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.20\_\_\_\_\_.

1. Sukunimi \_\_\_\_\_ Etunimi \_\_\_\_\_  
(tekstaten) (tekstaten)

2a. Syntymäaika ja henkilötunnus \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
pv kk vv tunnus **SUKUPUOLI: 0 nainen 1 mies**  
**IKÄ: Olen nyt \_\_\_\_\_-vuotias**

2b. Siviilisääty

1. Naimisissa      2. Avoliitossa      3. Naimaton      4. Eronnut      5. Leski

### NUKKUMISTA JA UNETTOMUUTTA KOSKEVIA KYSYMYKSIÄ

(miettikää aina **viimeksi kuluneita kolmea kuukautta** paitsi, jos asiaa kysytään lyhyemmältä ajanjaksolta)

3. Onko Teillä ollut **vaikeuksia nukahtaa**?

1. Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 - 2 päivänä viikossa
4. 3 - 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

4. **Kuinka nopeasti nukahdatte** yleensä käytyänne vuoteeseen (sammutettuanne valot)?

1. Yli 40 minuutissa
2. 31 - 40 minuutissa
3. 21 - 30 minuutissa
4. 10 - 20 minuutissa
5. Alle 10 minuutissa

5. Kuinka usein olette **herännyt yöllä**?

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 - 2 yönä viikossa
4. 3 - 5 yönä viikossa
5. Joka yö tai lähes joka yö

5b. Jos heräätte öisin, niin **kuinka monena yönä keskimäärin olette herännyt virtsalle?**

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1-2 yönä viikossa
4. 3 - 5 yönä viikossa
5. Joka yö tai lähes joka yö

6. Jos heräilette yleensä yöllä, **kuinka monta kertaa yössä olette keskimäärin herännyt?**

1. En yleensä herää öisin
2. Kerran yössä
3. Kahdesti yössä
4. 3 - 4 kertaa yössä
5. Ainakin 5 kertaa yössä

- 6b. Kuinka monta kertaa yössä keskimäärin joudutte käymään virtsalla** (kuinka monta kertaa yössä keskimäärin olette herännyt virtsahätään viimeksi kuluneen kolmen kuukauden aikana)?
1. En kertaakaan
  2. Kerran yössä
  3. Kahdesti yössä
  4. 3 - 4 kertaa yössä
  5. Ainakin 5 kertaa yössä

- 7. Oletteko käyttänyt reseptillä määrättyjä unilääkkeitä** (viimeksi kuluneen 3 kk aikana)?
1. En lainkaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
  2. Harvemmin kuin kerran viikossa
  3. 1 – 2 päivänä viikossa
  4. 3 – 5 päivänä viikossa
  5. Päivittäin tai lähes päivittäin

**Mitä unilääkkeitä:**

---

---

- 8. Oletteko tuntenut itsenne erittäin väsyneeksi aamuisin heräämisen jälkeen?**

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 – 2 päivänä viikossa
4. 3 – 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

- 9. Oletteko tuntenut itsenne väsyneeksi päivisin?**

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 – 2 päivänä viikossa
4. 3 – 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

- 10. Oletteko tuntenut itsenne uneliaaksi päivisin?**

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 – 2 päivänä viikossa
4. 3 – 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

- 11. Oletteko kärsinyt pakonomaisesta nukahtamistaipumuksesta** (joutunut taistelemaan nukahtamista vastaan) arki / työpäivinä?

1. En kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 – 2 päivänä viikossa
4. 3 – 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

- 12. Oletteko kärsinyt pakonomaisesta nukahtamistaipumuksesta** (joutunut taistelemaan nukahtamista vastaan) vapaa-aikana?

1. En kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 – 2 päivänä viikossa
4. 3 – 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

### 13. Oletteko kärsinyt levottomien jalkojen oireista (viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana)?

Levottomilla jaloilla tarkoitetaan pakonomaista jalkojen liikuttelun tarvetta (rauhattomia jalkoja), joka johtuu epämiellyttävistä tuntemuksista (kuumotusta, kylmän tunnetta, kihelmöintiä, ”muura-haisten kävelyä”, omituista syvää kipua tms.) etenkin jaloissa. Oireet ilmenevät levossa istuessa (kokouksissa, teatterissa, ruokapöydässä, pitkällä lentomatalla, TV:tä katsottaessa) tai maatessa (vuoteeseen mentäessä) etenkin iltaisin tai öisin. Epämiellyttävät tuntemukset lievittyvät selvästi liikuteltaessa jalkoja tai kävellessä. Levottomat jalat voi vaikeuttaa nukahtamista. Levottomiin jalkoihin voi liittyä myös yöllistä jalkojen jaksotista liikehdintää.

1. En kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 - 2 iltana / yönä viikossa
4. 3 - 5 iltana / yönä viikossa
5. Joka ilta / yö tai lähes joka ilta / yö

### 13b. Onko joku lääkäri diagnosoinut teillä levottomat jalat oireyhtymän? 1. Ei ole 2. Kyllä

## YÖUNEN PITUUS, NUKKUMISAJAT, PÄIVÄUNET JA KUORSAUS

### 14. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin vuorokaudessa päiväunet mukaan lukien?

Nukun keskimäärin noin \_\_\_\_\_ tuntia vuorokaudessa.

### 14b. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin öisin ?

Nukun keskimäärin noin \_\_\_\_\_ tuntia yössä.

### 15. Mihin aikaan menette yleensä nukkumaan iltaisin?

- a. Arkipäivisin / työpäivinä käyn nukkumaan noin klo \_\_\_\_\_
- b. Lauantaisin / vapaapäivinä käyn nukkumaan noin klo \_\_\_\_\_

### 16. Mihin aikaan yleensä heräätte aamuisin?

- a. Arkipäivisin / työpäivinä herään yleensä noin klo \_\_\_\_\_
- b. Sunnuntaisin / vapaapäivinä herään yleensä noin klo \_\_\_\_\_

### 17. Kuinka usein nukutte päiväunia?

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 - 2 päivänä viikossa
4. 3 - 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

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

1. Kerran kuussa tai harvemmin (tai en koskaan)
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 - 2 yönä viikossa
4. 3 - 5 yönä viikossa
5. Joka yö tai lähes joka yö

### 19. Millaista kuorsauksenne on laadultaan? (Kysykää muilta, jos ette tiedä varmasti)

1. En kuorsaa
2. Kuorsaan hiljaa ja tasaisesti
3. Kuorsaan tasaisesti mutta melko äänekkäästi
4. Kuorsaan tasaisesti mutta niin äänekkäästi, että se kuuluu jopa viereiseen huoneeseen
5. Kuorsaan hyvin äänekkäästi ja epätasaisesti (välillä on hengityskatkoja, jolloin ei kuulu ääntä ja välillä kuuluu kovaa korahtelevaa kuorsausta). Muiden on hyvin vaikea nukkua samassa huoneessa.

20. Onko Teillä tai ovatko muut huomanneet, että Teillä on **hengityskatkoja** (apneoita, hengityspysähdyksiä) nukkuessanne?

1. Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 – 2 yönä viikossa
4. 3 – 5 yönä viikossa
5. Joka yö tai lähes joka yö

---

21. 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.

---

22. Tunnetteko itsenne **uupuneeksi** päiväsaikaan?

1. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. 1 – 2 päivänä viikossa
4. 3 – 5 päivänä viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

23. Oletteko mielestänne päivisin **väsyneempi kuin muut** suunnilleen saman ikäiset ystävänne, kanssaihmisenne tai työtoverinne?

1. En, olen selvästi virkeämpi
  2. En, olen jonkin verran virkeämpi
  3. En huomaa eroa
  4. Kyllä, olen jonkin verran väsyneempi
  5. Kyllä, olen selvästi väsyneempi
- 

24. **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 työvireessä?

Tarvitsen noin \_\_\_\_\_ tuntia ja \_\_\_\_\_ minuuttia unta vuorokaudessa.

---

25. **Lopuksi pyydämme Teitä kirjoittamaan vapaasti mahdollisista unihäiriöistänne. Voitte myös kirjoittaa muita kommenttejanne seuraavalle sivulle. Jatkakaa tarvittaessa lomakkeen kääntöpuolelle. Jos Teillä on unihäiriöitä, kuvaillkaa omin sanoin millaisia ne ovat. Kirjoittakaa myös millaista apua toivotte ensisijaisesti saavanne:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tarkistakaa vielä, että vastasitte kaikkiin kysymyksiin. Kiitos.**