

Neurofysiologiset tutkimukset:

Unipolygrafia

Polysomnografia, PSG

Tutkimuksen tarkoitus

Unipolygrafialla tutkitaan unenaikaisia häiriöitä, mahdollisia unenaikaisia hengitys- ja liikehäiriöitä sekä unen laatua.

Tutkimukseen valmistautuminen

Ennen tutkimusta täytetään liitteenä oleva esitietokysely sekä unipäiväkirja kahden viikon ajalta. Ota täytetyt lomakkeet mukaasi tutkimuskäynnille.

Tärkeää: mikäli käytössäsi on CPAP-laite tai muu yönaikainen apuväline, ota se mukaan tutkimuksen aloituskäynnille.

Tutkimusta edeltävänä vuorokautena täytyy välttää ylimääräistä valvomista. Myöskään piristäviä elintarvikkeita tai nautintoaineita, kuten kola- tai energiajuomia, kahvia, teetä, suklaata tai tupakkaa, ei saa käyttää tavallista enempää. Säännöllisesti käytetyt lääkkeet voi ottaa normaalisti. Tilapäisiä rauhoittavia ja unilääkkeitä pitäisi tutkimusyönä välttää (paitsi jos lähettävä lääkäri on ohjeistanut toisella tavalla). Alkoholia ei saa käyttää tutkimusta edeltävänä vuorokautena, ellei se kuulu päivittäisiin tapoihisi.

Tutkimukseen tullessa hiusten tulee olla puhtaat ja kuivat. Pesun jälkeen on vältettävä hiustenmuotoilutuotteita, ihovoiteita sekä meikkiä kasvojen alueella, jotta kiinnitettävät elektrodit pysyvät paremmin paikoillaan. Samasta syystä, mikäli mahdollista, myös parta ja viikset kannattaa ajaa pois. Kynsilakka tai rakennekynnet täytyy poistaa vähintään keski- ja etusormista, jotta sormeen tutkimuksen ajaksi asetettava veren happikylläisyyttä mittaava anturi toimii. Nenäkoru täytyy myös poistaa.

Tutkimukseen tullessa pue päällesi nukkumiseen soveltuva t-paita, jonka päälle tutkimuslaitteisto puetaan valmiiksi yötä varten. T-paidan alle voi pukea sellaiset alusvaatteet, joita voit pitää yön ajan. Lisäksi pue päällesi lyhytlahkeiset alushousut sekä löysät housut, joiden alle jalkoihin kiinnitettävät elektrodit saadaan kiinnitettyä. Halutessasi voit ottaa mukaan väljän hatun tai huivin tms. päähän kiinnitettyjen johtojen peitoksi.

Laite hyödyntää Bluetooth™-yhteyttä toimiakseen. Muiden Bluetooth™-laitteiden (kuulokkeet, kauko-ohjattavat laitteet yms.) käyttäminen laitteen läheisyydessä (3 metriä) ei ole suositeltavaa häiriötilanteiden välttämiseksi. Sulje myös puhelimesta Bluetooth™ -yhteys kokonaan pois päältä, mikäli mahdollista.

Tutkimusta ei voi tehdä, jos sairastuu niin, että se vaikuttaa yöneen tai hengittämiseen yön aikana. Esimerkiksi hengitystieinfektio vääristää tutkimustuloksia. Tällöin tutkimusaika tulee perua mahdollisimman pian ilmoittamalla siitä tutkimuspaikkaan.

Tutkimuksen kulku

Tutkimuksessa rekisteröidään nenän ja suun hengitysilmavirtausta, rintakehän ja pallean hengitysliikkeitä, raajojen liikkeitä, kuorsausta, veren happikylläisyyttä, sydämen syketaajuutta sekä nukkumisasentoa erilaisilla elektrodeilla, jotka kiinnitetään käynnin aikana. Käynnin yhteydessä testataan myös elektrodien toiminta ja ohjataan rekisteröintilaitteiston riisuminen seuraavana aamuna.

Rekisteröinti tapahtuu kotona nukkuessasi ja tallentuu mukana kannettavaan pieneen laitteeseen. Huomioithan, että käynnistyttyään laite tallentaa myös ääntä.

Tutkimuksen kesto

Laitteen asennus kestää tavallisesti 90 minuuttia ja laitteen palautus viisi minuuttia. Kotona tehtävä rekisteröinti kestää yhden yön ajan.

Tutkimuksen jälkeen

Rekisteröintilaitteisto riisutaan aamulla itse kotona ja palautetaan tutkimusyksikköön aamupäivän aikana. Töihin menolle ei ole estettä sen jälkeen.

Tutkimusyksiköstä ei kirjoiteta sairauslomia. Tutkimuksen yhteydessä saat pyytäessäsi käynti- ja/tai matkakorvaustodistuksen.

PSG -tuloksista tehdään jatkoanalyysin jälkeen kirjallinen lausunto tutkimuksen tilanneelle lääkärille, joka arvioi ja kertoo sinulle, mitä tulokset merkitsevät oireidesi tai sairautesi kannalta. Voit halutessasi saada itsellesi kopion lausunnosta ja tutkimustuloksista tutkimuksen tilanteen yksikön kautta.

Tutkimuspaikka

Kliininen neurofysiologia, 1.kerros, Keski-Suomen Sairaala Nova. Sisäänkäynti 2.

Ilmoittaudu tutkimukseen viimeistään 15 minuuttia ennen tutkimusaikaa 1.kerroksessa L-lohkon itseilmoittautumisautomaatilla.

Jos on kysyttävää tai tulee äkillinen este, ota yhteyttä ma-to klo 7-15 ja pe 7-13 puh. 014 269 1632.

UNI- JA VIREYSTILATUTKIMUSTEN ESITIELOMAKE

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Päivämäärä: ____ . ____ . ____

Ikä: ____ vuotta

Pituus: _____ cm

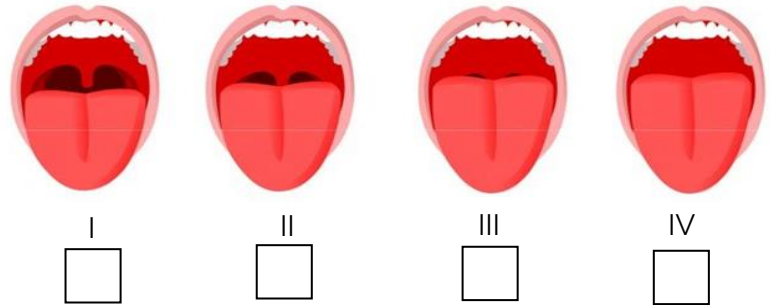
Paino: _____ kg

Painoindeksi (BMI): _____ (henkilökunta laskee)

Kaulan ympäryys (cm): _____ (henkilökunta mittaa)

Verenpaine aloitettaessa: ____ / ____ mmHg

Rekisteröinti alkaa:	
Hoitaja:	
Laitteen palautus:	



(Hoitaja arvioi)

Todetut perussairaudet: _____

Lääkitys (sekä säännöllinen että tarpeen mukaan käytetty):

Lääkkeen nimi	Vahvuus (esim. 10 mg)	Annostus (esim. ½ tablettia aamuin illoin TAI tarpeen mukaan)

Uniterveyteen vaikuttavat elämäntavat Tupakointi

Tupakoitko tai oletko tupakoinut säännöllisesti?

Kyllä, olen tupakoinut säännöllisesti ____ vuotta.

En, olen lopettanut _____ vuotta sitten, poltettuani säännöllisesti _____ vuotta

Montako savuketta poltat/poltit keskimäärin päivässä? _____

Alkoholin käyttö

Kuinka usein nautit alkoholia?

- a. vähintään neljä kertaa viikossa
- b. 2-3 kertaa viikossa
- c. kerran viikossa
- d. 1-3 kertaa kuukaudessa
- e. harvemmin
- f. en koskaan

Kuinka paljon nautit alkoholia keskimäärin kerralla?

Olutta/siideri/lonkeroa tms. ____ pulloa

Viiniä tai vastaavaa ____ lasillista

Väkevää alkoholia ____ ravintola-annosta

Kofeiinipitoiset juomat

Käytätkö kofeiinipitoisia juomia/tuotteita? Kyllä / Ei / Joskus

Mikäli käytät kofeiinipitoisia juomia päivittäin, kuinka paljon? (esim. montako kuppia kahvia/teetä, montako pulloa/lasia cola-juomia): _____

Liikunta

Montako kertaa viikossa liikut vähintään 30 minuuttia kerralla? _____ kertaa

Liikuntamuodot: _____

Vuorokausirytmii

Tavanomainen nukkumaanmenoikasi: _____

(tarvittaessa ilmoita tyypillinen vaihteluväli)

Tavanomainen heräämisaikasi: _____
(tarvittaessa ilmoita tyypillinen vaihteluväli)

Oletko aamu- vai iltauninen? _____

Määrittääkö työ tai muu ulkoinen tekijä nukkumaanmeno- ja heräämisaikojasi? Menetkö nukkumaan tai heräätkö viikonloppuisin tai loma-aikoina selvästi arkipäivistä poikkeavasti?

Oirekartoitus

Vastausvaihtoehdot:

0 ei koskaan

1 harvoin

2 joskus

3 usein

4 aina

Nukahtamiseen liittyvät oireet

1. Onko sinulla nukahtamisvaikeutta?

0 1 2 3 4

2. Käytätkö nukahtamislääkkeitä?

0 1 2 3 4

Onko niistä ollut apua? _____

3. Onko sinulla epämiellyttäviä tuntemuksia jaloissa juuri ennen nukahtamista tai ollessasi levossa?

0 1 2 3 4

Yöuneen liittyvät oireet

1. Kuorsaatko?

0 1 2 3 4

2. Kuorsaatko kaikissa asennoissa?

kyllä / ei

3. Kuivaako suu öisin?

0 1 2 3 4

4. Onko sinulla havaittu hengityskatkoja nukkuessasi?

0 1 2 3 4

5. Onko sinulla huomattavaa ylävartalon hikoilua nukkuessasi?

0 1 2 3 4

6. Esiintyykö yöllistä narskuttelua/hampaiden puremista?

0 1 2 3 4

7. Esiintyykö sinulla nukkumista häiritseviä jalkaliikkeitä öisin?

0 1 2 3 4

8. Esiintyykö sinulla muuta häiritsevää raajaoireilua? 0 1 2 3 4

esim. sormien puutumista tai häiritseviä käsien liikkeitä, mitä: _____

9. Heräiletkö öisin häiritsevän usein? 0 1 2 3 4

10. Heräätkö yöllä käymään virtsaamassa? 0 1 2 3 4

11. Näetkö unia? 0 1 2 3 4

Millaisia unia näet?

12. Onko unen näössä tapahtunut muutoksia viime vuosina/aikoina? kyllä / ei

Muutoksia unien määrässä? _____

Muutoksia unien sisällössä? _____

Aamuun ja heräämiseen liittyvät oireet

1. Tunnetko itsesi väsyneeksi aamulla? 0 1 2 3 4

2. Onko sinulla aamuisin päänsärkyä? 0 1 2 3 4

3. Onko sinulla esiintynyt unihalvauksia (nukahtamis- tai 0 1 2 3 4

heräämisvaiheessa esiintyvä ohimenevä mutta täydellinen kyvyttömyys liikkua)?

Päiväaikainen vireys ja toimintakyky

1. Tunnetko itsesi väsyneeksi päivällä? 0 1 2 3 4

2. Vaikuttaako unenpuute mielialaasi päivisin? 0 1 2 3 4

Esim. Tunnetko itsesi kireäksi, hermostuneeksi tai alakuloiseksi?

3. Vaikuttaako unenpuute työhösi tai toimintakykyysi päivisin? 0 1 2 3 4

Esim. Tunnetko keskittymiskyvyn, muistin tai muiden henkisten toimintojen heikentyneen?

4. Onko sinulla esiintynyt pakonomaista nukahtelua? 0 1 2 3 4

5. Onko sinulla esiintynyt jännittävässä, pelottavassa, 0 1 2 3 4

hauskassa tms. tunnepitoisessa tilanteessa valveilla

ollessa lihasvoimien täydellistä menetystä täysin (ns. katapleksiaa)?

Työ

Oletko työelämässä? Kyllä / Ei

Ammatti/työnkuva? _____

Teetkö vuorotyötä? Kyllä / Ei

Millainen vuorotyö: _____

Autoilu

Onko sinulla ajokorttia? Ei / Kyllä:

Ryhmän 1 ajokortti (ajoneuvon kokonaismassa < 3.5 tonnia):

AM/120, AM/121, A1, A2, A, B, BE, T

Ryhmän 2 ajokortti (ajoneuvon kokonaismassa > 3.5 tonnia):

C, CE, C1, C1E, D, DE, D1, D1E

Ajokilometrit noin: _____ km/vuosi.

Onko sinulla ollut vaikeuksia pysyä hereillä ajaessasi?

0 1 2 3 4

Oletko viimeisen kolmen vuoden aikana ollut nukahtamisen takia liikenneonnettomuudessa? Kyllä / Ei

Muut oleelliset esitiedot

Kuvaile lyhyesti oireesi, joiden takia olet hakeutunut tähän tutkimukseen. Mikä on oma ajatuksesi siitä, miksi tämä tutkimus sinulle tehdään:

Onko sinua aiemmin tutkittu tai hoidettu samojen ongelmien vuoksi? Missä, miten ja koska?

Onko jotain muuta, mikä huolestuttaa tai mietityttää?

Uneliaisuuskysely (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 jotakin alla kuvatuista asioista äskettäin, niin yritä arvioida miten se olisi vaikuttanut sinuun. Käytä seuraavaa asteikkoa valitessasi sopivimman vaihtoehdon kuhunkin tilanteeseen.

Uneliaisuuskyselyn arviointiasteikko

- 0 En koskaan torkahtaisi
- 1 Pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 Kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 Suuri todennäköisyys torkahtaa

Oma arvio torkahtamisen todennäköisyydestä (ympyröi sopivin vaihtoehto)

Tilanne	Ei koskaan torkahtaisi	Pieni	Kohtalainen	Suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katselen televisiota	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa (esimerkiksi teatterissa tai luennolla)	0	1	2	3
Matkustajana autossa tunnin ajan keskeytyksettä	0	1	2	3

Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa	0	1	2	3
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

Pisteet yhteensä: _____/24

Mielialakysely (Beck Depression Inventory, BDI-kysely)

Valitse jokaisen numeron alta vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettasi ja tuntemuksiasi. Vastaa sen mukaan, miten olet tuntenut viimeisen viikon aikana, tämä päivä mukaan lukien.

1.

0. En ole surullinen
1. Olen alakuloinen ja surullinen
2. Olen tuskastumiseen asti surullinen ja alakuloinen
3. Olen niin onneton, etten enää kestä

2.

0. Tulevaisuus ei masenna eikä pelota minua
1. Tulevaisuus pelottaa minua
2. Minusta tuntuu, ettei tulevaisuudella ole tarjottavanaan minulle juuri mitään
3. Minusta tuntuu, että tulevaisuus on toivoton. En jaksa uskoa, että asiat muuttuvat tästä parempaan päin

3.

0. En tunne epäonnistuneeni
1. Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset
2. Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
3. Minusta tuntuu, että olen täysin epäonnistunut ihmisenä

4.

0. En ole erityisen haluton
1. En osaa nauttia asioista niin kuin ennen
2. Minusta tuntuu, etten saa tyydytystä juuri mistään
3. Olen haluton ja tyytymätön kaikkeen

5.

0. En tunne erityisemmin syyllisyyttä
1. Minusta tuntuu, että olen aika huono ja kelvoton
2. Nykyään tunnen itseni huonoksi ja kelvottomaksi melkein aina
3. Tunnen olevani erittäin huono ja arvoton

6.

0. En koe, että minua rangaistaan
1. Tunnen, että jotain pahaa voi sattua minulle
2. Uskon, että kohtalo rankaisee minua
3. Tunnen, että olen tehnyt sellaista, josta minua on syytäkin rangaista

7.

0. En ole pettynyt itseeni
1. Olen pettynyt itseäni
2. Inhoan itseäni
3. Vihaan itseäni

8.

0. Tunnen, että olen yhtä hyvä kuin muutkin
1. Kritisoin itseäni heikkouksista
2. Moitin itseäni virheistäni
3. Moitin itseäni kaikesta, mikä 'menee pieleen'

9.

- 0. En ole ajatellut vahingoittaa itseäni
- 1. Olen joskus ajatellut itseni vahingoittamista, mutten kuitenkaan tee niin
- 2. Mielessäni on selvät itsemurhasuunnitelmat
- 3. Tapan itseni, kun siihen tulee tilaisuus

10.

- 0. En itke tavallista enempää
- 1. Itken nykyään aiempaa enemmän
- 2. Itken nykyään jatkuvasti
- 3. En kykene enää itkemään, vaikka haluaisin

11.

- 0. En ole sen ärtyneempi kuin ennenkään
- 1. Ärsyynnyn aiempaa herkemmin
- 2. Tunnen, että olen ärtynyt koko ajan
- 3. Minua eivät enää liikuta asiat, joista aiemmin raivostuin

12.

- 0. Olen edelleen kiinnostunut muista ihmisistä
- 1. Muut kiinnostavat minua aiempaa vähemmän
- 2. Kiinnostukseni ja tunteeni muita kohtaan ovat miltei kadonneet
- 3. Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muita kohtaan, enkä välitä heistä enää lainkaan

13.

- 0. Pystyn tekemään päätöksiä, kuten ennenkin
- 1. Yritän lykätä päätöksentekoa
- 2. Minun on hyvin vaikeata tehdä päätöksiä
- 3. En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä

14.

- 0. Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut
- 1. Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä
- 2. Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä
- 3. Tunnen olevani ruma ja vastenmielisen näköinen

15.

- 0. Työkykyni on säilynyt ennallaan
- 1. Työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia
- 2. Saadakseni aikaan jotakin minun on suorastaan pakotettava itseni siihen
- 3. En kykene lainkaan tekemään työtä

16.

- 0. Nukun yhtä hyvin kuin ennen
- 1. Olen aamuisin väsyneempi kuin ennen
- 2. Herään nykyisin 1-2 tuntia normaalia aikaisemmin enkä nukahda enää uudelleen
- 3. Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti

17.

- 0. En väsy sen nopeammin kuin ennen
- 1. Väsyn nopeammin kuin ennen
- 2. Väsyn lähes tyhjästä
- 3. Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään

18.

- 0. Ruokahaluni on ennallaan
- 1. Ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- 2. Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- 3. Minulla ei ole lainkaan ruokahalua

19.

- 0. Painoni on pysynyt viime aikoina ennallaan
- 1. Olen laihtunut yli 2,5 kg
- 2. Olen laihtunut yli 5 kg
- 3. Olen laihtunut yli 7,5 kg

20.

- 0. En ajattele terveyttäni tavallista enempää
- 1. Kiinnitän tavallista enemmän huomiota särkyihin ja kipuihin, vatsavaivoihin ja ummetukseen
- 2. Tarkkailen ruumiintuntemuksiani niin paljon, ettei muille ajatuksille jää aikaa
- 3. Terveyteni ja tuntemusteni ajatteleminen on kokonaan vallannut mieleni

21.

- 0. Kiinnostukseni sukupuolielämään on pysynyt ennallaan
- 1. Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt
- 2. Kiinnostukseni sukupuolielämään on huomattavasti vähäisempää kuin aikaisemmin
- 3. Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään

Pisteet yhteensä: _____/63

Beckin ahdistuskyselylomake (BAI)

Alla on lueteltu tuntemuksia, joita voi esiintyä silloin, kun ihminen on ahdistunut. Ympyröi numero sen mukaan, miten paljon tuntemus on rasittanut sinua kuluneen viikon aikana tämä päivä mukaan lukien

	ei lainkaan	lievästi	kohtalaisesti (hyvin epämiellyttävä, mutta kestin sen)	vakavasti (niin vakavaa, että hädin tuskin kestin sen)
Puutuminen tai kihelmöinti	0	1	2	3
Kuuma olo (joka ei johdu lämpötilasta)	0	1	2	3
Heikotus jaloissa	0	1	2	3
Kyvyttömyys rentoutua	0	1	2	3
Pelko siitä, että pahin tapahtuu	0	1	2	3
Huimaus	0	1	2	3
Sydämentykytys	0	1	2	3
Tasapainohäiriöt	0	1	2	3
Kauhun tunne	0	1	2	3
Hermostuneisuus	0	1	2	3
Tukehtumisen tunne	0	1	2	3
Käsien vapina	0	1	2	3
Muu vapina	0	1	2	3
Itsehillinnän menettämisen pelko	0	1	2	3
Hengitysvaikeus	0	1	2	3
Kuolemanpelko	0	1	2	3
Yleinen pelokkuus	0	1	2	3
Ruoansulatusvaikeudet	0	1	2	3
Pyörtymisen pelko	0	1	2	3
Punastuminen	0	1	2	3
Hikoilu (joka ei johdu kuumuudesta)	0	1	2	3

Pisteet yhteensä: _____/63

Vuorokausirytmikysely

Lue jokainen kysymys huolellisesti läpi ennen vastaamista. Vastaa jokaiseen kysymykseen. Anna jokaiseen kysymykseen vain yksi vastaus. Vastaa kysymyksiin niille numeroidussa järjestyksessä ja riippumatta muihin kysymyksiin antamistasi vastauksista, älä palaa lomakkeella takaisinpäin aiempiin vastauksiisi.

1. Mikäli otetaan huomioon vain oma 'parhaalta tuntuu' rytmisi, mihin aikaan nousisit nukuttuasi vuoteesta, jos voisit täysin vapaasti suunnitella päiväsi?

Klo 5 6 7 8 9 10 11 12

2. Mikäli otetaan huomioon vain oma 'parhaalta tuntuu' rytmisi, mihin aikaan kävisit vuoteeseen nukkumaan, jos voisit täysin vapaasti suunnitella iltasi?

Klo 20 21 22 23 24 1 2 3

3. Jos sinun täytyy nousta aamulla tiettyyn aikaan, kuinka riippuvainen olet herätyskellosta?

- 1 en lainkaan riippuvainen
- 2 hieman riippuvainen
- 3 melko riippuvainen
- 4 täysin riippuvainen

4. Mikäli oletetaan sopivat ympäristön olosuhteet, kuinka helppoa sinulle on nukuttuasi vuoteesta nouseminen aamuisin?

- 1 ei lainkaan helppoa
- 2 ei kovin helppoa
- 3 melko helppoa
- 4 hyvin helppoa

5. Miten pirteäksi tunnet itsesi herättyäsi aamuisin ensimmäisen puolen tunnin aikana?

- 1 en lainkaan pirteäksi
- 2 hieman pirteäksi
- 3 melko pirteäksi
- 4 hyvin pirteäksi

6. Millainen on ruokahalusi herättyäsi aamuisin ensimmäisen puolen tunnin aikana?

- 1 hyvin huono
- 2 melko huono
- 3 melko hyvä
- 4 oikein hyvä

7. Miten väsyneeksi tunnet itsesi herättyäsi aamuisin ensimmäisen puolen tunnin aikana?

- 1 hyvin väsyneeksi
- 2 melko väsyneeksi
- 3 melko levänneeksi
- 4 hyvin levänneeksi

8. Kun sinulla ei ole seuraavana päivänä mitään menoa, mihin aikaan käyt vuoteeseen nukkumaan, kun vertaat sitä tavalliseen nukkumaanmeno aikaasi?

- 1 harvoin tai ei koskaan myöhemmin
- 2 vähemmän kuin tunnin myöhemmin
- 3 1–2 tuntia myöhemmin
- 4 enemmän kuin 2 tuntia myöhemmin

9. Olet päättänyt ruveta harrastamaan jotakin liikuntalajia. Ystäväsi suosittelee sinulle, että liikutte kaksi kertaa viikossa tunnin kerrallaan, ja paras aika hänelle on kello 7.00–8.00. Pitäen mielessäsi vain oman 'parhaalta tuntuu' rytmisi, miten arvioit suoriutuvasi?

- 1 olisin hyvässä vireessä
- 2 olisin kohtuullisessa vireessä
- 3 tuntuisi melko vaikealta
- 4 tuntuisi hyvin vaikealta

10. Mihin aikaan iltaisin tunnet itsesi väsyneeksi ja olevasi unen tarpeessa?

Klo 20 21 22 23 24 1 2 3

11. Osallistut psyykkisesti vaativaan testiin, joka kestää kaksi tuntia, ja toivot olevasi huippukunnossa. Voit täysin vapaasti suunnitella oman aikataulusi, ja mikäli otetaan huomioon vain oma 'parhaalta tuntuu' rytmisi, minkä seuraavista vaihtoehdoista valitsisit?

- 1 klo 8.00–10.00
- 2 klo 11.00–13.00
- 3 klo 15.00–17.00
- 4 klo 19.00–21.00

12. Jos kävisit vuoteeseen nukkumaan kello 23.00, miten väsyneeksi tuntisit itsesi?

- 1 en lainkaan väsyneeksi
- 2 hieman väsyneeksi
- 3 melko väsyneeksi
- 4 hyvin väsyneeksi

13. Olet jostakin syystä mennyt nukkumaan useita tunteja tavallista myöhemmin, mutta sinulla ei ole mitään tarvetta herätä seuraavana aamuna tiettyyn aikaan. Mikä seuraavista vaihtoehdoista todennäköisimmin toteutuu osaltasi?

- 1 herään tavalliseen aikaan enkä nukahda uudelleen
- 2 herään tavalliseen aikaan ja torkun sen jälkeen
- 3 herään tavalliseen aikaan, mutta nukahdan uudelleen
- 4 herään vasta tavallista myöhemmin

14. Eräänä yönä sinun täytyy pysyä hereillä vahtivuorossa kello 4.00–6.00. Sinulla ei ole mitään velvollisuuksia seuraavana päivänä. Mikä seuraavista vaihtoehdoista sopii sinulle parhaiten?

- 1 en mene nukkumaan ennen kuin vahtivuoro on ohi
- 2 otan torkut ennen vahtivuoroa ja nukun sen jälkeen
- 3 nukun kunnolla ennen vahtivuoroa ja torkun sen jälkeen
- 4 nukun koko yönäni ennen vahtivuoroa

15. Sinun täytyy tehdä kaksi tuntia kovaa fyysistä työtä. Voit täysin vapaasti suunnitella oman aikataulusi, ja mikäli otetaan huomioon vain oma 'parhaalta tuntuu' rytmisi, minkä seuraavista vaihtoehdoista valitsisit?

- 1 klo 8.00–10.00
- 2 klo 11.00–13.00
- 3 klo 15.00–17.00
- 4 klo 19.00–21.00

16. Olet päättänyt ruveta harrastamaan jotakin urheilulajia. Ystäväsi suosittelee teille harjoitusohjelmaksi kahta kertaa viikossa tunnin kerrallaan, ja paras aika hänelle on kello 22.00–23.00. Pitäen mielessäsi vain oman 'parhaalta tuntuu' rytmisi, miten arvioit suoriutuvasi?

- 1 suoriutuisin hyvin

- 2 suoriutuisin melko hyvin
- 3 tuntuisi vaikealta
- 4 tuntuisi hyvin vaikealta

17. Oleta, että voit itse valita oman työaikasi. Otaksu, että työpäivä on VIIDEN tunnin mittainen (sisältäen tauot) ja että työ on mielenkiintoista ja palkkaa siitä maksetaan tulosten mukaan.

Mitkä VIISI PERÄKKÄISTÄ TUNTIA valitsisit?

Valitse sopivin vaihtoehto seuraavista:

- kello 24–5
- kello 1–6
- kello 2–7
- kello 3–8
- kello 4–9
- kello 5–10
- kello 6–11
- kello 7–12
- kello 8–13
- kello 9–14
- kello 10–15
- kello 11–16
- kello 12–17
- kello 13–18
- kello 14–19
- kello 15–20
- kello 16–21
- kello 17–22
- kello 18–23
- kello 19–24
- kello 20–1
- kello 21–2
- kello 22–3
- kello 23–4

Jatkuu →

18. Mihin aikaan vuorokaudesta arvioit saavuttavasi oman 'parhaalta tuntuu' huippusi?

Klo 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

19. On niin sanottuja "aamuihmisiä" (aamuvirkku, illantorkku) ja "iltaihmiä" (illanvirkku, aamuntorkku).

Kumpaan ryhmään sinä kuulut? Valitse sopivin vaihtoehto seuraavista.

- 1 ehdottomasti "aamuihmisiin"
- 2 enemmän "aamu-" kuin "iltaihmiä"
- 3 enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"
- 4 ehdottomasti "iltaihmiä"

Omat huomioni tutkimusyöltä

Menin illalla vuoteeseen kello _____ ja sammutin valot kello _____
Olin hereillä noin _____ minuuttia ennen nukahtamistani

Nukahdin

- tavallista nopeammin
- yhtä nopeasti kuin tavallisesti
- tavallista hitaammin

Heräsin yöllä _____ kertaa,
arvio kellonajasta: _____

Nousin yöllä _____ kertaa,
arvio kellonajasta _____

Nukuin viime yönä

- paremmin kuin tavallisesti
- kuten tavallisesti
- huonommin kuin tavallisesti

Arvioi tutkimusyön unenlaatu asteikolla 0-10: _____
huonoin mahdollinen unen laatu, 10 = paras mahdollinen unen laatu)

(0 =

Nukuin oman arvioni mukaan viime yönä _____ tuntia

Heräsin kello _____ ja nousin ylös vuoteesta kello _____

Heräsin

- tavallista aikaisemmin
- samaan aikaan kuin tavallisesti
- tavallista myöhemmin

Näin unia

- en lainkaan
- vähän
- paljon
- en tiedä
- painajaisia

Käytitkö tutkimusyönä apuvälinettä?

- en
- CPAP-laite: käyttötunnit tutkimusyönä: _____
- uniapneakisko: käyttötunnit tutkimusyönä _____
- purentakisko: käyttötunnit tutkimusyönä _____
- muu, mikä _____

Mitä oireita tai tuntemuksia sinulla tutkimusyön aikana mahdollisesti esiintyi? Nukuitko tavanomaisesti vai häiritsikö joku untasi? Muuta mainittavaa tutkimusyöstä?

Halutessasi voit antaa palautetta unitutkimuksesta tai sairaalan toiminnasta.
