

## Lisa 4. Diagnostilised küsimustikud

### 4.1 Epworthi unisuse skaala

Nimi: ..... Tänapäev: .....

Teie vanus (aastates)..... Teie sugu (mees = M, naine = N) .....

Kui tõenäoline on, et Te jääte tukkuma või magama järgmistes olukordades, eristades seda lihtsalt väsinud olekust?

See käib Teie tavalisa igapäevase elu kohta viimasel ajal.

Isegi kui Te pole mõnede nimetatud asjadega viimasel ajal tegeleenud, proovige ette kujutada, kuidas need oleksid teile mõjunud.

Kasutage järgnevat skaalat, et valida **sobivaim vastusevariant** iga olukorra kohta.

- 0 = ei jää **mitte kunagi** tukkuma
- 1 = **harva võimalus** tukkuma jääda
- 2 = **mõnikord võimalus** tukkuma jääda
- 3 = **sageli võimalus** tukkuma jääda

*On oluline, et Te vastaksite igale küsimusele nii hästi, kui suudate.*

**Olukord**

**Võimalus tukkuma jääda (0–3)**

Istudes ja lugedes	
Televiisorit vaadates	
Istudes tegevusetult avalikus kohas (näiteks teatris või koosolekul)	
Viibides reisijana autos, kui sõit kestab ühe tunni ilma vaheajata	
Heites pärastlõunal pikali puhkama, kui olukord seda võimaldab	
Istudes ja kellegagi vesteldes	
Vaikselt istudes pärast alkoholvaba lõunasööki	
Istudes autos olles peatunud liikluses mõneks minutiks	

**TÄNAME TEID KOOSTÖÖ EEST!**

© M. W. Johns 1990–97

Version 1/17-08-2006

## 4.2 Une kvaliteedi küsimustik (PSQI)

Allikas: Buysse et al. 1989.

Nimi \_\_\_\_\_ Kuupäev \_\_\_\_\_

### Mis on PSQI ja milleks seda kasutatakse?

Pittsburghi une kvaliteedi indeks (PSQI) on tõhus vahend hindamaks une kvaliteeti ja unerütmi täiskasvanutel. See eristab halba unekvaliteeti heast unekvaliteedist, mõõtes seitset osa (komponenti): subjektiivne unekvaliteet, uinumiseks kuluv aeg, une kestus, une tavapärane väärtuslikkus, und segavad tegurid, unerohtude kasutamine ja päevane häiritud toimetulek viimase kuu jooksul.

### JUHEND

Järgmised küsimused on Teie tavapäraste uneharjumuste kohta viimase kuu jooksul. Vastused peaksid viitama kõige täpsemale vastusele, mis puudutab enamikku päevi ja öid viimase kuu jooksul. Vastake kõigile küsimustele.

### Viimase kuu jooksul

1. Millal Te tavaliselt voodisse lähete?				
2. Kui kaua (minutites) võtab igal öhtul aega, et Te magama jääksite?				
3. Mis kellaajal Te tavaliselt ärkate?				
4. A. Mitu tundi Te öösel magate?				
B. Mitu tundi Te voodis viibisite?				
5. Kui sageli on Teil viimase kuu jooksul olnud raskusi magamisega, sest	Viimase kuu jooksul mitte (0)	Vähem kui korra nädalas (1)	Üks või kaks korda nädalas (2)	Kolm või rohkem korda nädalas (3)
A) ei suuda uinuda 30 min jooksul				
B) ärkate keset ööd või varahommikul				
C) ärkate, et kasutada tualettruumi				
D) hingamine on häiritud				
E) köhatate või norskate valjusti				
F) on liiga külm				
G) on liiga palav				
H) on halvad unenäod				
I) esineb valu				
J) mõni muu põhjus – kirjeldage ka, kui sageli on Teil selle põhjuse tõttu raskusi magamisega:				
6. Kui sageli olete viimase kuu jooksul võtnud magama jäämiseks ravimit (retseptiravimit või käsimüügist)?				
7. Kui sageli on Teil viimase kuu jooksul olnud raskusi ärkvel püsimisega autot juhtides, einestades või osaledes sotsiaalsetes tegevustes?				
8. Kui suur probleem on Teie jaoks viimase kuu jooksul olnud innukus, et asju lõpule viia?				
9. Kuidas Te hindaksite viimase kuu jooksul oma üldist unekvaliteeti?	Väga hea (0)	Pigem hea (1)	Pigem halb (2)	Väga halb (3)

## Punktide arvutamine

<b>1. komponent</b>	#9 punktisumma	C1	
<b>2. komponent</b>	#2 punktisumma (< 15 min (0), 16–30 min (1), 31–60 min (2), > 60 min (3)) + #5a punktisumma (kui summa on võrdne 0 = 0; 1–2 = 1; 3–4 = 2; 5–6 = 3)	C2	
<b>3. komponent</b>	#4 punktisumma (> 7 (0), 6–7 (1), 5–6 (2), < 5 (3))	C3	
<b>4. komponent</b>	(kogu # unetundide arv) / (kogu # voodis veedetud tundide arv) × 100 > 85% = 0, 75–84% = 1, 65–74% = 2, < 65% = 3	C4	
<b>5. komponent</b>	# punktisumma 5b kuni 5j (0 = 0; 1–9 = 1; 10–18 = 2; 19–27 = 3)	C5	
<b>6. komponent</b>	#6 punktisumma	C6	
<b>7. komponent</b>	#7 punktisumma + #8 punktisumma (0 = 0; 1–2 = 1; 3–4 = 2; 5–6 = 3)	C7	

***Lütkke seitsme osa punktid kokku \_\_\_\_\_ Ülemaailmne PSQI \_\_\_\_\_***

***Punktide summa 5 või suurem viitab halvale unekvaliteedile.***

***Kui Teie punktide summa on 5 või rohkem, on soovitatav arutada oma uneharjumusi tervishoiutöötajaga.***

### 4.3 Unetuse raskusastme määraja (ISI)

Allikas: Morin et al. 2011; Gagnon et al. 2013.

Nimi:..... Kuupäev: .....

Palun hinnake oma viimasel kahel nädalal esinenud unetusega seotud probleemide tõsisust.

	Puudub	Vähene	Mõõdukas	Raske	Väga raske
<b>1. Raskused uinumisega</b>	0	1	2	3	4
<b>2. Raskused une säilitamisega</b>	0	1	2	3	4
<b>3. Probleem liiga varajase ärkamisega</b>	0	1	2	3	5

#### 4. Kui rahul/rahulolematu olete oma praeguse unemustriga?

väga rahul	rahul	neutraalne	rahulolematu	väga rahulolematu
0	1	2	3	4

#### 5. Millises ulatuses segab uni Teie igapäevast funktsioneerimist (päevane väsimus, võimekus toimetada tööl/ päevaseid kohustusi täita, tähelepanu, mälu, meeleolu).

ei sega	segab vähe	mõnevõrra	palju	väga palju
0	1	2	3	4

#### 6. Kui märgatav on Teie uneprobleem teistele? Kui palju see nende meelest kahjustab Teie elukvaliteeti?

ei ole märgatav	vähe märgatav	mõnevõrra	palju	väga palju
0	1	2	3	4

#### 7. Kui mures olete hetkel oma uneprobleemi pärast?

ei ole mures	vähe mures	mõnevõrra	palju	väga palju
0	1	2	3	4

ISI tõlgendamine:

Liitke kõigi küsimuste (1–7) punktisumma:

0–7 punkti: kliiniliselt olulist unetust ei ole

8–14 punkti: alalävine unetus

15–21 punkti: mõõduka raskusega unetus

22–28 punkti: raske unetus

## 4.4 Flindersi väsimuse skaala (FFS)

Flindersi väsimuse skaala e FFS (M. Gradisar *et al.*, 2007)

Me soovime teada, millisel määral Te olete viimase **kahe nädala** jooksul tundnud **väsimust** (s.o roidumust, kurnatust, jõuetust). Me **ei pea** väsimuse all silmas **unisust** (magama jäämise tõenäosust). Tehke sobivasse kasti rist, lähtudes seejuures viimase kahe nädala jooksul tavapäraselt kogetust.

### 1. Kas väsimus oli Teie jaoks probleem?

Mitte üldse       Keskmisel määral       Väga suurel määral

### 2. Kas väsimus vähendas Teie igapäevast sooritusvõimet (nt töö, suhtlemisel, kodus)?

Mitte üldse       Keskmisel määral       Väga suurel määral

### 3. Kas väsimus valmistas Teile muret?

Mitte üldse       Keskmisel määral       Väga suurel määral

### 4. Kui sageli Te väsimust tundsite?

**0 päeval**       **1–2 päeval**       **3–4 päeval**       **5–6 päeval**       **7 päeval**  
**nädalas**      **nädalas**      **nädalas**      **nädalas**      **nädalas**

### 5. Millal Te päeva jooksul tavaliselt väsimust tundsite?

Tehke sobiva(te)sse kast(id)esse rist(id)

Varahommikul	<input type="checkbox"/>	Hilisel pärastlõunal	<input type="checkbox"/>
Ennelõunal	<input type="checkbox"/>	Õhtul	<input type="checkbox"/>
Keskpäeval	<input type="checkbox"/>	Hilisõhtul	<input type="checkbox"/>
Pärastlõunal	<input type="checkbox"/>		

**6. Kui raskena Te väsimust tajusite?**

Mitte üldse raskena

Keskmiselt raskena

Väga raskena

**7. Kui suurel määral oli Teie väsimus põhjustatud halvast unest?**

Mitte üldse

Keskmisel määral

Väga suurel määral

Flindersi väsimuse skaala on seitsmest küsimusest koosnev ankeet, mis mõõdab erinevaid väsimuse aspekte (nt sagedust, raskust), mida inimene on kogunud viimase kahe nädala jooksul (vt lisa). Küsimused põhinevad tavalisimatel teemadel, mida unehäiretega patsiendid on väsimuse problemaatilisusega seoses esile toonud, sh väsimuse tagajärgedel, sagedusel ja raskusel ning patsientide subjektiivsel tajul väsimuse ja une seose kohta. Kuue küsimuse puhul jäävad vastused vahemikku 0 („üldse mitte“) kuni 4 („väga suurel määral“). 5. küsimuse abil hinnatakse aega, millal väsimust kogetakse ja selle puhul on kasutatud mitut valikvastust võimaldavat loetelu. Vastajad saavad 5. küsimusele anda rohkem kui ühe vastuse ja nende kõigi arväärtused liidetakse kokku. Üks küsimus on esitatud ka küsitletava enda mulje kohta, kas tema arvates on väsimus tema puhul seotud unega. Väsimuse skaala lõpptulemus arvutatakse välja kõigile küsimustele antud vastuste summana. **Lõpptulemus jääb vahemikku 0–31, suurem punktisumma näitab suuremat väsimust.**

## 4.5 Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK-2)

Allikas: Aluoja et al. 1999.

Emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2

Nimi \_\_\_\_\_ Sugu \_\_\_\_ Vanus \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Kuupäev \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Lugege tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu probleemidest ja vaevustest, mis võivad inimestel mõnikord esineda. Tõmmake ring ümber sellele vastusevariandile, mis kõige paremini kirjeldab seda, KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON TEID HÄIRINUD VIIMASE KUU VÄLTEL.

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
1. Kurvameelsus	0	1	2	3	4
2. Huvi kadumine	0	1	2	3	4
3. Alaväärsustunne	0	1	2	3	4
4. Enesetüdistused	0	1	2	3	4
5. Korduvad surma- või enesetapumõtted	0	1	2	3	4
6. Üksildustunne	0	1	2	3	4
7. Lootusetus tuleviku suhtes	0	1	2	3	4
8. Võimetus rõõmu tunda	0	1	2	3	4
9. Kiire ärritumine või vihastamine	0	1	2	3	4
10. Ärevuse- või hirmutunne	0	1	2	3	4
11. Pingetunne või võimetus lõdvestuda	0	1	2	3	4
12. Liigne muretsemine paljude asjade pärast	0	1	2	3	4
13. Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida	0	1	2	3	4
14. Kergesti ehmumine	0	1	2	3	4
15. Äkilised paanikahood, mille ajal esinevad südameklõppimine, õhupuudus, minestamistunne või muud hirmutavad kehalised nähud	0	1	2	3	4
16. Kartus viibida üksi kodust eemal	0	1	2	3	4
17. Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel	0	1	2	3	4
18. Kartus minestada rahva hulgas	0	1	2	3	4
19. Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga	0	1	2	3	4
20. Hirm olla tähelepanu keskpunktis	0	1	2	3	4
21. Hirm suhtlemisel võõraste inimestega	0	1	2	3	4
22. Loidus- või väsimustunne	0	1	2	3	4
23. Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime	0	1	2	3	4
24. Puhkamine ei taasta jõudu	0	1	2	3	4
25. Kiire väsimine	0	1	2	3	4
26. Uinumisraskused	0	1	2	3	4
27. Rahutu või katkendlik uni	0	1	2	3	4
28. Liigvarajane ärkamine	0	1	2	3	4

## Emotsionaalse enesetunde küsimustiku EEK-2 tulemuste tõlgendamine

1) Liites kokku vastused küsimustele 1 – 8, saate teada soodumusest depressiooni või muu meeleoluhäire suhtes.  Depressioonile võib viidata punktisumma >11
2) Liites kokku vastused küsimustele 9 – 14, saate teada soodumusest üldise ärevushäire suhtes. Ülemäärasele üldisele ärevusele võib viidata summa >11
3) Liites kokku vastused küsimustele 15 – 19, saate teada soodumusest paanikahäire (tugevad hirmu ja ebamugavuse hood, millega kaasnevad mitmed kehalised ja psüühilise sümptomid) ja agorafobia ehk lagedakartuse suhtes (hirm avatud suurte ruumide või väljakute ja ka rahvarohkete kohtade ees). Sellele võib viidata summa >6
4) Liites kokku vastused küsimustele 20 – 21, saate teada soodumuse kohta sotsiaalfobia suhtes (tugev ja püsiv kartus olukordade ees, kus tuleb tegutseda teiste inimeste juuresolekul või viibida tähelepanu keskpunktis). Sellele võib viidata summa >3
5) Liites kokku vastused küsimustele 22 -25, saate teada soodumusest asteenia ehk vaimse kurnatuse suhtes. Sellele võib viidata summa >6
6) Liites kokku vastused küsimustele 26 – 28, saate teada soodumusest depressiooni ja ärevusega kaasuvate võimalike unehäirete suhtes. Sellele võib viidata summa >5



## 4.6 STOP-BANG küsimustik

Autoriõigus: Toronto Western Hospital, University Health Network University of Toronto.

Kas Teil võib olla obstruktiivne uneapnoe (OUA)? Palun vastake järgmistele küsimustele, et selgitada välja, kas Te kuulute riskigrupi.

### ***Snoring*** – Kas Te norskate?

Kas Te **norskate valjult** (piisavalt valjult, et Teid on läbi suletud uste kuulda või et voodikaaslane peab Teid öösel küünarnukiga müksama)?

Jah

Ei

### ***Tired*** – Kas Te olete väsinud?

Kas Te tunnete end sageli päeval ajal **väsinuna, kurnatuna või unisena** (näiteks jääte autoroolis või kellegagi rääkides magama)?

Jah

Ei

### ***Observed*** – Kas Teil on täheldatud uneaegseid hingamis-seisakuid?

Kas keegi on **täheldanud** Teil uneaegseid hingamisseisakuid või **lämbumist / õhu ahmimist**?

Jah

Ei

### ***Pressure*** – Kas Teil on kõrge vererõhk?

Kas Teil on **kõrge vererõhk** või olete tarvitanud **kõrgvererõhuravimeid**?

Jah

Ei

***Body mass index*** – Kas Teie kehamassiindeks on suurem kui 35 kg/m<sup>2</sup>?

**Kehamassiindeksi kalkulaator**

Pikkus:  cm      Kaal:  kg      KMI:

Jah

Ei

***Age*** – Kas Te olete üle 50-aastane?

Jah

Ei

***Neck size*** – Kas Teil on suur kaelaümberrõõm? (Kõrisõlme kohalt mõõdetult)

Kas Teie kaelaümberrõõm on 43 cm või suurem (meestel)?

Kas Teie kaelaümberrõõm on 41 cm või suurem (naistel)?

Jah

Ei

***Gender*** – Kas Te olete meessoost?

Jah

Ei

**Tulemused**

**Üldelanikkonna puhul**

Väike OUA risk: 0–2 jah-vastust

Keskmine OUA risk: 3–4 jah-vastust

Suur OUA risk: 5–8 jah-vastust

või jah-vastus kahele või enamale neljast STOP küsimusest + meessoost

või jah-vastus kahele või enamale neljast STOP küsimusest + KMI > 35 kg/m<sup>2</sup>

või jah-vastus kahele või enamale neljast STOP küsimusest + 43 cm (meestel)

või 41 cm (naistel) kaelaümberrõõm