

Une kvaliteedi küsimustik

Tänane kuupäev:.....

Instruktsioonid:

Selles küsimustikus on mitut liiki küsimusi. Küsimused on selle kohta, kuidas te olete maganud viimase kolme kuu jooksul, v.a. neli viimast küsimust, kus meid huvitab teie uni viimase kolme päeva jooksul.

Mõnedele küsimustele vastamiseks tuleb teha märk vastavasse ruutu või hinnata ajavahemikku.

Enamuse küsimuste puhul tuleb vastamisel teha ring sobiva valiku ümber, mis kirjeldab kõige täpsemini seda, kui sageli teatav nähtus esineb, või teatud häire raskusastet.

- 1 - Kui palju aega teil kulub magama jäämiseks pärast tule kustutamist? _____ minutit _____ tundi
- 2 - Mitu tundi te oma arvestuse järgi keskmiselt magate igal ööl? _____ tundi
- 3 - Mitu tundi und te oma arvates vajate igal ööl? _____ tundi
- 4 - Mitu korda te ärkate öö jooksul? 0 1 2 3 4 5-7 rohkem kui 7

Kui sageli on seda juhtunud **viimaste kuude** jooksul:

	Mitte kunagi/ peaaegu mitte kunagi	vähem kui üks kord nädalas	1 - 2 korda nädalas	3 - 5 korda nädalas	peaaegu iga päev või öö
5 - et te ärkate hingamisprobleemide tõttu?	1	2	3	4	5
6 - et te näete kohutavaid unenägusid?	1	2	3	4	5
7 - et te ärkate peavaluga?	1	2	3	4	5
8 - et te tunnete end täielikult väljapuhanuna pärast ärkamist?	1	2	3	4	5
9 - et te norskate kõvasti ja segate sellega teisi?	1	2	3	4	5
10 - et te higistate öösel?	1	2	3	4	5
11 - et teie hingamine seiskub öösel?	1	2	3	4	5
12 - et te päeval teete väikese uinaku?	1	2	3	4	5
13 - et te päeval tahtmatult uinute?	1	2	3	4	5
14 - et teil on õhtul voodis kõrvetised või rõhatused?	1 2	3	4	5	
15 - et teil on kõrvetised või rõhatused päeval ajal	1	2	3	4	5
16 - et te kasutate unerohtu?	1	2	3	4	5
17 - et teil on õhtul magamajäämisega raskusi?	1	2	3	4	5
18 - et te öö jooksul ärkate korduvalt üles?	1	2	3	4	5
19 - et te päeval tunnete end unisena?	1	2	3	4	5
20 - et te päeval ajal tunnete end väsinuna?	1	2	3	4	5
21 - et te ärkate liiga vara ega saa enam uuesti uinuda?	1	2	3	4	5

- 22 - Keskmiselt mitu tassi kohvi te joote iga päev?
 0 1-3 3-5 5-7 rohkem kui 7
- 23 - Keskmiselt mitu tassi teed te joote iga päev?
 0 1-3 3-5 5-7 rohkem kui 7
- 24 - Keskmiselt mitu tassi kohvi te joote õhtul (pärast kella 18)?
 0 1-3 3-5 5-7 rohkem kui 7
- 25 - Keskmiselt mitu tassi teed te joote õhtul (pärast kella 18)?
 0 1-3 3-5 5-7 rohkem kui 7
- 26 - Kas te kasutate nuusktubakat või närimistubakat?
 jah ei
- 27 - Kas te olete kasutanud mingeid ravimeid kõrvetiste või rõhatuste vastu viimastel kuudel?
... jah ei

Kui **ei**, minge küsimus 27 juurde, kui **jah**:

27.1 Kui sageli te olete kasutanud ravimeid kõrvetiste või rõhatuste vastu?

MÄRGI AINULT ÜKS RUUT

iga päev või peaaegu iga päev

rohkem kui üks kord nädalas, kuid mitte enamus päevadel

rohkem kui üks kord kuus, kuid mitte rohkem kui üks kord
nädalas

vähem kui üks kord kuus

- 28 - Kas teid on kunagi opereeritud kõrvetiste või rõhatuste tõttu?
... jah ei

29. Kui suure tõenäosusega te tukastate või jääte magama järgmistes olukordades, selle asemel et lihtsalt end väsinuna tunda? See puudutab teie tavapärast eluviisi viimasel ajal.

Isegi kui te pole kogenud mõnda neist olukordadest viimasel ajal, püüdke kujutleda, kuidas see oleks teile mõjunud.

Kasutage järgmist hinnanguskaalat, et valida sobiv number iga olukorra kohta:

0 = ei jääks *kunagi* tukkuma

1 = *väike* võimalus, et jääksite tukkuma

2 = *keskmine* võimalus, et jääksite tukkuma

3 = *suur* võimalus, et jääksite tukkuma

Olukord	Võimalus, et jääksite tukkuma
Istumine ja lugemine	
Televiisori vaatamine	
Paigal istumine avalikus kohas (näit. teatris või koosolekul)	
Autos reisimine ilma peatuseta ühe tunni jooksul	
Puhkuseks pikali heitmine pärastlõunal, kui asjaolud seda võimaldavad	
Istumine ja kellegagi rääkimine	
Vaikselt istumine pärast lõunasööki, mille käigus ei tarvitatud alkoholi	
Autos, mis on sunnitud tiheda liikluse tõttu paariks minutiks peatuma	

Küsimused, mis puudutavad teie und viimase kolme päeva jooksul:

Kui tõsiseid raskusi teil on olnud viimase 3 päeva jooksul:

	üldse mitte	väikesi	keskmisi	suuri	väga suuri
30 - valjusti ja häirivalt norskamisega?	1	2	3	4	5
31 - hingamisseisakuga öösel?	1	2	3	4	5
32 - raskusi õhtul magama jäämisega?	1	2	3	4	5
33 - öö jooksul korduvalt ärkamisega?	1	2	3	4	5
34 - päeva jooksul end uniselt tundmisega	1	2	3	4	5
35 - liiga vara ärkamisega ja suutmatusega uuesti uinuda?	1	2	3	4	5

TÄNAME KOOSTÖÖ EEST!