

1. Perekonnanimi _____ Eesnimi _____
 (trükitähtedega) (trükitähtedega)

2. Sünniaeg _____ isikukood _____
 päev kuu aasta

3. Perekonnaseis 1. Abielus 2. Vallaline 3. Lahutatud 4. Lesk 5.

4. Pikkus -----cm 5. Kehakaal -----kg

6. Keskkooha ümbermõõt -----cm 7. Kaela ümbermõõt -----cm

8. Kas Teil on allpool nimetatud haiguseid, mis on diagnoositud arsti poolt või te teate, et teil on selline haigus või esinevad sellele haiguse kaebused:

1. Ajuvereringe häired	2. Aju trauma	3. Südamerütmihäired
4. Veresoonkonna või muud südame haigused	5. Vererõhutõbi	6. Diabeet
7. Kilpnäärme haigused	8. Allergiline nohu või muu allergia	9. Astma
10. Kopsuhaigused	11. Epilepsia	12. Migreen
13. Peavalud	14. Parkinsonitõbi	15. Skleroosismultipleks
16. Lihasnõrkus, <i>myopathia</i>	17. Poliomüeliit	18. Podagra
19. Uneapnoe, unelämbus	20. Narkolepsia	21. Depressioon
22. Paanikahäire	23. Tinnitus, kõrvakohin	24. Reisioksendus
25. Neuroloogilised haigused.....	26. Muud haigused või kaebused	

9. Kas ja milliseid teisi retseptiga määratud ravimeid olete kasutanud või kasutate viimase kolme kuu vältel?

.....

9.1. Kas olete kasutanud retseptiga määratud unerohetusid viimase kolme kuu vältel?

Ei ole kasutanud või harvemini kui korra kuus	Harvemini kui korra nädalas	1 -2 päeval nädalas	3 – 5 päeval nädalas	Igal päeval või peaaegu igal päeval
1	2	3	4	5

10. Kui sageli:

	Ei suitseta/tarvita või harvemini kui korra kuus	Harvemini kui korra nädalas	1 – 2 päeval nädalas	3 – 5 päeval nädalas	Igal päeval või peaaegu igal päeval
Suitsetate sigarit/piipu	1	2	3	4	5
Tarbite alkoholi	1	2	3	4	5

11. Kui palju tarbite alkoholi keskmiselt nädalas?

Õlu/siider 0,5L	Vein 0,75L	Kange alkohol 1L

12. Mitu tassi joote kohvi, teed, karastusjooke keskmiselt päevas?

Kohvi	Tee	Karastusjoogid

13. Valige palun alljärgnevast kõik need tegurid, mis on mõjutanud uinumist või häirinud öist und viimase kolme kuu jooksul.

1. Töösajad/töömure	2. Valu	3. Sügelemine
4. Allergiline nohu	5. Teise inimese norskamine	6. Müra/lärm
7. Halb ruumi õhk	8. Väikesed lapsed	9. Koduloomad
10. Halb voodi	11. Muudest haigustest põhjustatud häired	12. Liiga külm/kuum temperatuur
13. Valgus	14. Muud häirivad tegurid	

14. Mitu tundi nädalas keskmiselt harrastate liikumist?

Liikumise koormusaste	Ei mitte kunagi	Kokku alla ½ tunni nädalas	Kokku ½-1 tunni nädalas	Kokku 2-3 tunni nädalas	Kokku enam kui 4 tundi nädalas
Käimine	1	2	3	4	5
Kiire käimine, kerge jooks	1	2	3	4	5
Kiire jooks	1	2	3	4	5

MAGAMIST ja UNEHÄIREID PUUDUTAVAD KÜSIMUSED

(on mõeldud viimase kolme kuu kohta, kui ei ole küsitud lühema aja kohta)

1. Kui sageli:

	Mitte kunagi või harvemini kui korra kuus	Harvemini kui korra nädalas	1 – 2 päeval nädalas	3 – 5 päeval nädalas	Igal päeval/öösel või peaaegu igal päeval/öösel
On olnud raskuseid magamajäämisega	1	2	3	4	5
Olete öösel üles ärrganud	1	2	3	4	5
Olete ärrganud liiga vara hommikul ning ei ole jäänud enam magama	1	2	3	4	5
Magate päeval	1	2	3	4	5

2. Mitu korda keskmiselt ärkate öö jooksul?

Ei ärka öösel üles	Korra öö jooksul	Kaks korda öö jooksul	3 -4 korda öö jooksul	Vähemalt 5 korda öö jooksul
1	2	3	4	5

3. Kas teil on viimase kuu jooksul olnud raskusi magamajäämisel või une säilitamisel?

Jah	Unetus on alanud vähem kui kuu aega tagasi	Ei kaeba unetust
1	2	3

4. Kui mitmel ööl möödunud kuu jooksul on ööune aeg olnud 5 tundi või vähem?

Ei kordagi	1 – 5 ööl	6 – 10 ööl	11 – 15 ööl	16 – 20 ööl	Rohkem kui 20 ööl
1	2	3	4	5	6

5. Kas teid on vaevanud „rahutud jalad” viimase kolme kuu jooksul.

„Rahutute jalgade” all mõistetakse ebameeldivat tuunnet (kuumatuunne, külmatuunne, kihelemine, pinge- või survetuunne kuni valuhaistinguni) säärtes ja või reites. Häired ilmnevad tegevuseta või puhkeseisundis peamiselt öhtul. Häired vähenevad või kaovad jalgade liigutamisel või käimisel. „Rahutud jalad” halvenevad eriti enne magamajäämist ja takistavad uinumist. „Rahutute jalgadega” võib liituda ülajäsemete liigutamise vajadus.

Ei kordagi või harvemini kui korra kuus	Harvemini kui korra nädalas	1 – 2 päeval nädalas	3 – 5 päeval nädalas	Igal päeval või peaaegu igal päeval
1	2	3	4	5

Kas teil on selliseid tundeid jalgades, kas teile tundub, et liigutate jäsemeid? JAH/EI

Kas jalgade või käte liigutamisel ebamugavustunne ja valu kaovad? JAH/EI

Kas eelpool nimetatud häired lähevad halvemaks istudes või ühel kohal paigal püsides? JAH/EI

Kas jäsemete liigutamine või kõndimine kergendab vaevusi? JAH/EI

Kas eelpool nimetatud ebameeldivused suurenevad magama minnes või öösel? JAH/EI

Kas te tunnete rahutust, mille pärast peate tõusma toolilt või voodist, et käia ning liigutada või venitada jäsemeid või minna külma või kuuma dušši alla? JAH/EI

Kas rahutu tunne liikudes kergeneb? JAH/EI

6. Millisel ajal ööpäeva vältel rahutushäired vaevavad teid kõige enam?

Öösel kella 01 – 03	Öösel kella 04 - 06	Hommikul kella 07 - 09	Pärast lõunat kella 13 - 15	Õhtupoolikul kella 16 - 18	Õhtul kella 19 - 21	Hilja õhtul kella 22 - 24

7. Kas teil on olnud suuri elumuutusi viimase aasta jooksul (abiellumine, lapsesünd, abielu lahutus, lähedase inimese surm, haigestumine, elukoha vahetus, töökoha vahetus, töökorralduse vahetus, töötus)? Kirjuta, mis ja millal?

8. Kas olete tundnud hommikust väsimust ärkamise järgselt viimase kuu jooksul? Ehk uni ei ole olnud kosutav kuu või enama aja vältel?

1. Jah, olen kannatanud mittekosutava une pärast vähemalt kuu aja vältel
2. Ei ole, mittekosutav uni on kestnud vähem kui kuu aja vältel
3. Ei ole kannatanud hommikust väsimust
 1. 3-5 päeval nädalas
 2. Igal päeval või peaaegu igal päeval

9. Kas ...

	Mitte kunagi või harvemini kui korra kuus	Harvemini kui korra nädalas	1 – 2 päeval nädalas	3 – 5 päeval nädalas	Igal päeval/öösel või peaaegu igal päeval/öösel
Olete tundnud päevas väsimust	1	2	3	4	5
Olete tundnud, et magaksite päeval	1	2	3	4	5
Olete kannatanud vastupandamatu tukastamise pärast tööpäevadel	1	2	3	4	5
Olete kannatanud vastupandamatu tukastamise pärast vabal ajal	1	2	3	4	5
Te norskate magamise ajal	1	2	3	4	5
Teil on olnud hingamiskatkestusi uneajal	1	2	3	4	5

10. Mitu tundi magate keskmiselt ööpäevas päevased uinakud kaasaarvatud?

Magan keskmiselt -----tundi ööpäevas

11. Mis ajal lähete tavaliselt tööpäeval magama?

Tööpäeval lähen magama kell -----

12. Mis ajal tavaliselt tööpäeval ärkate?

Tööpäeval ärkan hommikul kell -----

13. Mis ajal lähete tavaliselt vabal päeval magama?

Vabal päeval lähen magama kell -----

14. Mis ajal tavaliselt ärkate vabal päeval?

Vabal päeval ärkan kell -----

15. Missugune on norskamise laad? (Küsi teiste käest kui ei tea)

1. Ei norska
2. Norskan vaikselt ja ühtlaselt
3. Norskan ühtlaselt, kuid häälekalt
4. Norskan ühtlaselt, kuid nii häälekalt, et see on kuulda kõrval tuppa
5. Norskan väga häälekalt ja ebahülaselt (vahepeal on hingamiskatkestused ja vahepeal kõva norskamine). Teistel on väga raske magada samas toas.

16. Kui norskate vähemalt 1-2 korda nädalas, siis kui mitu aastat olete norsanud? (Küsige ka teiste käest)

Olen norsanud -----aastat. Olin -----aastat vana kui hakkasin norskama

17. Kas teil on tekkinud äkitselt naermise, rõõmustamise, põnevustunde või vihastamisega samaaegselt järgmisi häireid:

	Mitte kunagi	1-5 korda elus	Igal kuul	Igal nädal	Igal päeval
Põlvedes nõrkustunne	0	1	2	3	4
Suu lahtivajumine	0	1	2	3	4
Pea nõksatamine	0	1	2	3	4
Jalapealt kukkumine	0	1	2	3	4

18. Kui sageli (viimase kolme kuu jooksul) teil on esinenud järgmisi kaebusi või häireid?

	Mitte kunagi	Harvemini kui kord kuus	Harvemini kui kord nädalas	1-2 päeval nädalas	3-5 päeval nädalas	Igal päeval/ööl
Unesoigamist	0	1	2	3	4	5
Uneskäimist	0	1	2	3	4	5
Unesräakimist	0	1	2	3	4	5
Hirmuunenägu	0	1	2	3	4	5
Õist higistamist	0	1	2	3	4	5
Õist rahutust	0	1	2	3	4	5
Meelepette aistinguid magamajäämise hetkel	0	1	2	3	4	5
Meelepette aistinguid ärkamise hetkel	0	1	2	3	4	5
Õist voodimärgamist (allakusemist)	0	1	2	3	4	5
Lihaste halvatust või halvatustunnet ärkamisperioodil	0	1	2	3	4	5
Jäsemete puudumist ärgates	0	1	2	3	4	5
Hammaste kiristamist	0	1	2	3	4	5

19. Kas teil on esinenud imelikku käitumist koos une nägemisega? Sellises käitumises võib olla erinevat tüüpi liigutusi või toimetusi.

Ei kordagi või harvemini kui korra kuus	Harvemini kui korra nädalas	1 – 2 ööd nädalas	3 – 5 ööd nädalas	Iga öö või peaaegu öö
1	2	3	4	5

20. Kui tõenäoline on, et tukastate või jääte väsimust tundes järgmistes kohtades magama?

	mitte kunagi	väike tõenäosus	üsna tõenäoline	suur tõenäosus
Lugedes istudes	0	1	2	3
Televiisorit vaadates	0	1	2	3
Avalikus kohas passiivsena istudes (teatris, konverentsi saalis)	0	1	2	3
Autoreisil keskmiselt tunni aja jooksul	0	1	2	3
Magamistoas õhtupoolikul rahulikus tingimuses puhates	0	1	2	3
Teise inimesega rääkimise ajal	0	1	2	3
Alkoholita lõuna järgselt rahulikult istudes	0	1	2	3
Autos olles, liikumise peatumisel minutiks	0	1	2	3

21. Kas teil esineb tahtmatut tukastamist päeva ajal?

	Mitte kunagi	Igal kuul või harvemini	Igal nädalal	Igal päeval	Mitu korda igal päeval
Lugemise ajal					
Bussis, rongis reisi ajal					
Järjekorras paigalseismise ajal					
Süües					
Mõnes muus paigas, kus inimesed tavaliselt ei tukasta					

22. Juhul kui kannatate unehäirete, unisuse ja/või väsimuse all, kas olete kogenud ebameeldivaid elamusi vabaaja veetmisel, lähedaste või sõpradega lävides (sotsiaalne elu) või tööd tehes (tööalane)?

Unehäired, unisus ja/või väsimus põhjustavad ebameeldivusi:

Vabal ajal	1	ei	2	teatud määral	3	kindlasti
Sotsiaalses elus	1	ei	2	teatud määral	3	kindlasti
Tööelus	1	ei	2	teatud määral	3	kindlasti

23. Järgmisele seitsmele küsimusele vastake igale ühele ühe vastusega.

		ei	vähe	selgelt	tunduvalt
1	Kas olete tundnud, et armastus tavaliste harrastuste ja töö vastu on vähenenud	0	1	2	3
2	Kas otsuste tegemise ja/ või keskendumise võime on töö- või koduste asjade juures viimasel ajal langenud?	0	1	2	3
3	Kas olete viimasel ajal märganud söögiisu muutust või üldiseid häireid, näiteks ebatavalist väsimust?	0	1	2	3
4	Kas olete märganud muutuseid välimuses või olete tundnud tavalisest enam valu, pigistust rinnas, kõhu- ja peavalu või on langenud suguelu võime?	0	1	2	3
5	Kas olete viimasel ajal tavalisest rohkem kasutanud alkoholi või erilisi ravimeid (rahusteid või valuvaigisteid)?	0	1	2	3
6	Kas olete viimasel ajal tundnud süüdiolemise tunnet, endasüüdistamist või seda, et ei jaksa enam elada?	0	1	2	3
7	Kas olete viimasel ajal eriti lihtsalt nutma hakanud või kergesti ärrituv või väsiv ja/või reageerite erilistele elamustele tundlikumalt?	0	1	2	3