

Ambulatoorse ravi kliinik

## VORM

# Unehäirete diferentsiaaldiagnostiline küsimustik SDS-CL-25(V4)

Kuupäev: ___ / ___ / ___ ID/initialid: _____ Vanus: _____ Sugu: _____					
Pikkus: _____ Kaal: _____					
<b>H1:</b> Tõine vahetus: Puudub Esimene (9.00–17.00) Teine (4.00–12.00) Kolmas (24.00–8.00) <b>H2:</b> Tööaeg: ___0 ___10–20 ___20–40 või ___> 40 tundi nädalas <b>H3:</b> Kas magate regulaarselt kellegagi koos? (kolm või rohkem päevanädalas) Jah/Ei <b>H4:</b> Mitu tundi te öösel tavaliselt magate? _____tundi (nt 8,5 tundi) <b>H5:</b> Mitu tundi te öösel tavaliselt voodis veedate? _____tundi (nt 9,5 tundi) <b>Hinnake kõiki väiteid, lähtudes oma viimase 3 kuu kogemusest:</b>	MITTE KUNAGI	ÜKS KORD KUUS	1–3 KORDA NÄDALAS	3–5 KORDA NÄDALAS	> 5 KORDA NÄDALAS
1. Minu töö või muud tegevused takistavad mul vähemalt 6 tundi magamast.					
2. Magaminekuu või ülestõusmise kellaaeg varieerub minu puhul rohkem kui 3tunni ulatuses.					
3. Mul kulub uinumiseks 30 minutit või rohkem.					
4. Ma olen öösiti ärkvel 30 minutit või rohkem.					
5. Ma ärkan vähemalt 30 minutit enne õiget aega ega saa seejärel enam uinuda.					
6. Ma olen päeval väsinud, kurnatud või unine.					
7. Ma magan paremini, kui lähen õhtul voodisse enne kella üheksat ja ärkan hommikul enne kella poolt viit.					
8. Ma magan paremini, kui lähen voodisse õhtul hilja (pärast 1.00) ja ärkanhommikul hiljem (pärast 9.00).					
9. Ma kipun sobimatul ajal või sobimatus kohas magama jääma.					
10. Ma norskan.					
11. Ma ärkan hommikul kuiva suuga.					
12. Ma norskan nii valjusti, et see häirib mu voodipartnerit.					
13. Mulle on öeldud, et une ajal mu hingamine katkeb.					
14. Ma ärkan lämbumistundega või õhku ahmides.					
15. Ma tunnen jalgades ebameeldivaid aistinguid, eriti siis, kui istun või heidan pikali. See tunne kaob, kui jalgu liigutan.					
16. Mul on tung liigutada oma jalgu, iseäranis tugev on see õhtuti ja öösiti.					
17. Ma ärkan sageli öösiti ilma mingi põhjuseta üles.					
18. Kui vihastun, tunnen heameelt või hirmu, siis kogen äkilist lihasnõrkust.					
19. Kui uinun või üles ärkan, siis näen hirmuunenägude sarnaseid kujutluspilte.					
20. Kui hakkab üles ärkama, siis tundub mulle, et ma ei saa end liigutada.					
21. Ma näen õudusunenägusid.					
22. Ma ärkan ilma mingi põhjuseta ning tunnen end ehmunu ja hirmununa.					
23. Mulle on öeldud, et ma unes olles kõnnin, räägin, söön või tegutsen veidralt või vägivaldselt.					
24. Ma krigistan magamise ajal hambaid või surun lõualuid tugevasti kokku.					
25. Mu unehäired avaldavad minu igapäevaelule segavat mõju.					

## SDS-CL-25 tõlgendamine

Unehäired	Küsimused
Unetus (F51.0, G47.0)	(K3 või K4 või K5) + (K6 või K9 või K25) K17 samuti soovitatav
Varajase uneaja sündroom (F51.2, G47.2)	K7 + K5 + (K6 või K9 või K25)
Hilise uneaja sündroom (F51.2, G47.2)	K8 + K3 + (K6 või K9 või K25)
Obstruktiivne uneapnoe (G47.3)	K10 – K14 + (K6 või K9 või K25)
Rahutute jalgade sündroom/Perioodiline jäsemete liigutamise häire (G25.8)	K15 – K17 + (K6 või K9 või K25)
Narkolepsia (G47.4)	K18 – K20 + K9 (samuti K6 või K25)
Ödusunenäod (F51.5)	K21 + K25
Unepaanika (F51.4)	K22
REM-une aegne käitumishäire (G47.8)	K23
Unetekkesed alalõualigese haigusseisundid (K07.6), sh bruksism e uneaegne hammaste krigistamine (G47.6)	K24
Ebapiisav uneaeg	H4 ja H5 + K1 + (K6 või K9 või K25)
Vahetustega tööst põhjustatud unehäire (G47.2)	H1 + (K1 või K2 või K3) või (H4 ja/või K1) + (K6 või K9 või K25)
Täpsustamata päevane liigunisuus (G47.1)	K9
Väsimus	K6
Kogu uneaeg	H4
Aeg voodis	H5
Une efektiivsus	$100 \times \text{kogu uneaeg} / \text{aeg voodis} = 100 \times H4 / H5$
Vahetus, tööaeg <sup>a</sup>	H1
Voodikaaslane	H3 saab kinnitada K10, K12–15, K23 õigsust
Lühike uneaeg (normi variant) (R29.8)	H4 ilma (K6 või K9 või K25)
Üldiseks infoks	K6 või K9 või K25 ilma teiste küsimusteta

\*Kellaaeg/vahetus, millal patsient töötab.

Tõlgendamine: iga küsimuse vastus saab vastavalt punkte:

- 0 punkti – mitte kunagi;
- 1 punkt – kord kuus;
- 2 punkti – 1–3 korda nädalas;
- 3 punkti – 3–5 korda nädalas;
- 4 punkti – üle 5 korra nädalas.

Konkreetse unehäire kindlakstegemine: unehäire on tõenäoline ja edasine uurimine on vajalik, kui vastavas kategoorias on vastuseks 3 või 4 punkti.

Unehäire raskus: liita vastava unehäire punktid ja jagada vastava kategooria (unehäire) küsimuste arvuga, et saada konkreetse unehäire keskmine punktide arv.

Kumulatiivne haigestumus: kõikide küsimuste punktide summa.