

VARHA UNIKYSELY (01012025) TULKINTA-AVAIN

NIMI: _____ Henkilötunnus: _____

Päivämäärä: ____ . ____ . 20 ____

Pituus (cm): _____ Paino (kg): _____ → BMI = PAINO (kg) / (PITUUS (m) x PITUUS (m)) = _____
Kg/m²

25–30: ylipaino eli lievä lihavuus, 30–35: merkittävä lihavuus, 35–40: vaikea lihavuus, Yli 40: sairaalloinen lihavuus. → Ylipainoiset/lihavat elämäntapaneuvontaan?

Alle 17 = vaarallinen aliravitsemus?! → Nopeasti lääkärin arvioon!

BMI >35 painoindeksin raja-arvot eri pituuksille (pyöristä pituutesi alaspäin ja katso paino alariviltä)										
PITUUS (cm)	150+	155+	160+	165+	170+	175+	180+	185+	190+	195+
PAINO (kg)	≥79	≥84	≥90	≥95	≥101	≥107	≥113	≥120	≥126	≥133

KYSYMYKSET 1-10

KYSY-MYKSET	MITÄ MITTAA?	PISTEYTYSOHJE JA TULKINTA
KYSYMYKSET 1-5	UNETTOMUUS (ISI)	kohdat 1-5 pisteet lasketaan yhteen. 0-7p. ei merkittävää unettomuutta. 8-14 lievä, 15-21 kohtalainen, 22-28 vaikea unettomuus
KYSYMYKSET 6	UNIAPNEA (STOP) Täydennetään tarvittaessa BANG-kysymyksillä (vastaanotolla)!! BANG kysely: ☐ BMI>35 , ☐ miessukupuoli, ☐ ikä > 50v. ☐ Kaulan ympärys naisilla 41cm ja miehillä 43 cm.	kohtien a-d kyllä -vastausten määrä; KYLLÄ = 1 piste. 2 pistettä tai yli antaa aiheen huomioida uniapnean mahdollisuus (yöpolygrafia). STOP + BANG yhteensä 5 pistettä tai yli → Yöpolygrafia (HUOM! 3 pistettä voi pitää rajana, jos runsaasti haittaa/ vahva epäily).
7a	RLS	2 pistettä tai yli → tarkempi selvitys
7b	Liikaunisuus	
7c	Parasomnia/ yöllinen kohtaous-oire	
8 a-g	Ahdistuneisuushäiriö (GAD7)	Lasketaan yhteen pisteet a-g. 4p = Vähäinen ahdistuneisuus, 5-9p = Lievä ahdistuneisuus, 10-15p = Kohtalainen ahdistuneisuus, 16-21p = Vaikea ahdistuneisuus
8 h-p	Masennus (PHQ9) HUOM! kohdassa p (suicidaalisuus) yksikin piste antaa aiheen jatkoselvityksiin!	Lasketaan yhteen pisteet h-p. 0-4 pistettä: ei masennusta, 5-9 pistettä: lievä masennus, 10-14 pistettä: kohtalainen masennus, 15-19 pistettä: kohtalaisen vakava masennus, 20 pistettä tai yli: vakava masennus
9	ESS Päiväväsymys	Pisteet lasketaan yhteen. >10 pistettä viittaa poikkeavaan väsymykseen
10	Audit-C +3	Kohdat 1-3: Seulontana alkoholin haitallinen käyttö : ≥3 (naiset), ≥4 (miehet), Kohdat 4-6: 3-4 pistettä > tarkempi selvitys