

Hengenahdistuskyselyt

Yöoireiden kysely

YMPYRÖI tilanteeseesi viimeisen kahden viikon aikana parhaiten sopiva vastaus.

1. Heräätkö yöllä toistuvasti?

1. Ei koskaan tai hyvin harvoin
2. Silloin tällöin
3. Joitakin kertoja viikossa
4. Aina tai lähes aina

2. Särkeekö päätäsi herätessäsi?

1. Ei koskaan tai hyvin harvoin
2. Silloin tällöin
3. Joitakin kertoja viikossa
4. Aina tai lähes aina

3. Heräätkö aamulla virkeänä?

1. Aina tai lähes aina
2. Joitakin kertoja viikossa
3. Silloin tällöin
4. Ei koskaan tai hyvin harvoin

4. Oletko päivällä väsynyt työssä tai vapaa-aikana?

1. Ei koskaan tai hyvin harvoin
2. Silloin tällöin
3. Joitakin kertoja viikossa
4. Aina tai lähes aina

5. Onko sinulla hengenahdistusta yöllä?

1. Ei koskaan tai hyvin harvoin
2. Silloin tällöin
3. Joitakin kertoja viikossa
4. Aina tai lähes aina

Rasitushengenahdistuskysely

YMPYRÖI tilanteeseesi viimeisen kahden viikon aikana parhaiten sopiva vastaus.

1. Pystyn kulkemaan omaa tahtiani tasaisella matkasta riippumatta ilman hengenahdistusta
2. Minulle tulee hengenahdistusta, jos kävelen tasaisella omaan tahtiini enemmän kuin 100 m
3. Minulle tulee hengenahdistusta, jos kävelen kotona tai osastolla omaan tahtiini
4. Minulle tulee hengenahdistusta, jos liikun sängyssä tai nousen sängystä
5. Minulle tulee hengenahdistusta puhuessa
6. Minulla on hengenahdistusta levossa