

# ATHENS INSOMNIA -ASTEIKKO

Tällä asteikolla kerätään tietoa univaikeuksista, joita olet saattanut kokea. Ole hyvä ja ympäröi sopiva numero alla olevista kohdista osoittaaksesi univaikeuden, olettaen että se on esiintynyt vähintään kolme kertaa viikossa viimeisen kuukauden aikana.

## 1. NUKAHTAMINEN

|                         |                                |                                       |   |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>0</b><br>Ei ongelmaa | <b>1</b><br>Hiukan viivästynyt | <b>2</b><br>Merkittävästi viivästynyt | <b>3</b><br>Runsaasti viivästynyt tai ei unta ollenkaan |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---|

## 2. HERÄILYT YÖLLÄ

|                         |                           |                                |  |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|
| <b>0</b><br>Ei ongelmaa | <b>1</b><br>Pieni ongelma | <b>2</b><br>Merkittävä ongelma | <b>3</b><br>Vakava ongelma tai ei unta ollenkaan |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|

## 3. HERÄÄMINEN TOIVOTTUA VARHAISEMMIN

|                         |                                |  |   |
|-------------------------|--------------------------------|--|---|
| <b>0</b><br>Ei ongelmaa | <b>1</b><br>Vähän varhaisemmin | <b>2</b><br>Merkittävästi varhaisemmin | <b>3</b><br>Hyvin paljon varhaisemmin tai ei unta ollenkaan |
|-------------------------|--------------------------------|--|---|

## 4. UNEN KOKONAISKESTO

|                      |                          |                                 |   |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------|---|
| <b>0</b><br>Riittävä | <b>1</b><br>Hiukan vajaa | <b>2</b><br>Merkittävästi vajaa | <b>3</b><br>Riittämätön tai ei unta ollenkaan |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------|---|

## 5. UNEN LAATU YLEISESTI (huolimatta kuinka pitkään nukuit)

|                        |                                  |   |   |
|------------------------|----------------------------------|---|---|
| <b>0</b><br>Tyydyttävä | <b>1</b><br>Hiukan epätyydyttävä | <b>2</b><br>Merkittävästi epätyydyttävä | <b>3</b><br>Hyvin epätyydyttävä tai ei unta ollenkaan |
|------------------------|----------------------------------|---|---|

## 6. KOKONAISVOINTI PÄIVÄN AIKANA

|                      |                             |                                    |                                |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>0</b><br>Normaali | <b>1</b><br>Hiukan laskenut | <b>2</b><br>Merkittävästi laskenut | <b>3</b><br>Runsaasti laskenut |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|

## 7. TOIMINNALLISUUS (HENKINEN JA FYYSINEN) PÄIVÄN AIKANA

|                      |                             |                                    |                                |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>0</b><br>Normaali | <b>1</b><br>Hiukan laskenut | <b>2</b><br>Merkittävästi laskenut | <b>3</b><br>Runsaasti laskenut |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|

## 8. UNELIAISUUS PÄIVÄN AIKANA

|                              |                      |                         |                    |
|------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|
| <b>0</b><br>Ei uneliaisuutta | <b>1</b><br>Vähäistä | <b>2</b><br>Merkittävää | <b>3</b><br>Vahvaa |
|------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|