

ICOSS - International COVID Sleep Study

ICOSS on kansainvälinen tutkimusprojekti, joka lanseerattiin Suomesta käsin Professori Markku Partisen johdolla vuonna 2020 keväällä vastaamaan avoimiin kysymyksiin koronapandemian vaikutuksista jaksamiseen, toimintakykyyn ja terveyteen unen ja vuorokausirytmien näkökulmasta. ICOSS projekti on laaja kansainvälinen tutkimus-yhteistyö, joka kartoittaa pandemian aikaisia terveyskysymyksiä aikuisväestötasolla.

Riittävä ja oikein ajoitettu uni on hyvinvointimme kulmakivi. Projektin ensimmäiset tulokset näyttävät, että moninaiset uni- ja mielenterveysongelmat ja unihäiriöt ovat lisääntyneet moninkertaisesti koronapandemian aikana, johon paitsi sosiaalinen eristäytyminen, sosioekonomiset ja psykologiset niin myös erilaiset terveystaustalliset tekijät ovat suurelta osin vaikuttaneet. Heikko uni on paitsi altistava tekijä monelle terveysriskille, mutta myös yleensä ensimmäinen oire hyvinvointimme kärsiessä.

Ensimmäinen kansainvälinen kyselyaineisto, joka kartoitti sosiaalisen eristäytymisen ja sosioekonomisten muutosten roolia hyvinvointiimme unen ja vuorokausirytmien näkökulmasta kerättiin Touko-Elokuussa 2020. Ensimmäiseen kansainvälisesti harmonisoituun kyselyyn osallistui johtavien unitutkijoiden vetämänä 14 eri maata neljästä maanosasta (Eurooppa, Pohjois-Amerikka, Etelä-Amerikka, Aasia), osallistujia 24 781 aikuista.

Keväällä 2021 alamme keräämään uutta aineistoa laajemmin, yhteensä 18 eri maasta: Suomi, Ruotsi, Norja, Itävalta, Saksa, Ranska, Englanti, Italia, Puola, Portugali, Belgia, Kroatia, Brasilia, Kanada (sekä englannin- että ranskankielinen väestö), Yhdysvallat, Israel, Kiina (erikseen Manner-Kiina ja Hong Kong) ja Japani.

Toisen ICOSS kyselyaineiston tavoite on kerätä tietoa erityisesti uni- ja vuorokausirytmiongelmien yhteydestä COVID-19 tartuntaan. Tarkoituksena on saada tietoa erityisesti väsymyksestä ja uupumuksesta pandemian aikaan sekä pitkittyneistä COVID-oireista (LongCOVID) ja toisaalta etsiä ennustavia tekijöitä heikentyneelle unelle, jaksamiselle, hyvinvoinnille ja eri vaikeustason tartuntariskille. Tutkimus pyrkii myös vastaamaan kysymyksiin siitä, mitkä tekijät altistavat pitkittyneille COVID-oireille kuin myös minkälaisia neurologisia seurauksia koronatartunnasta on, erityisesti eri uni- ja vuorokausirytmihäiriöiden ja toimintakyvyn tasolla.

Kohderyhmä: Toivomme vastaajiksi laajaa kirjoa 18-vuotta täyttäneitä henkilöitä, jotka ovat joko välttyneet kokonaan tartunnalta, saaneet tartunnan mutta ovat olleet oireettomia, sairastaneet tartunnan lievänä tai vakavana tai kärsivät koronatartunnan jälkeisistä pitkittäisseurauksista.

Kysely kattaa kysymyksiä liittyen uneen, vuorokausirytmiiin, päiväaikaiseen väsymykseen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn sekä sosioekonomisiin taustoihin ja elintapoihin liittyen pandemian aikana ja/tai suhteessa mahdolliseen tartuntaan. Kysely koostuu sekä validoiduista kyselyistä että tätä tutkimusprojektia varten kehitetyistä kysymyksistä.

Kyselyyn vastataan verkossa **nimettömästi** eikä kyselyssä kysytä henkilötietoja paljastavia kysymyksiä. Kyselyyn kuluu vastausaikaa keskimäärin 20 minuuttia jos vastaajalla ei ole ollut COVID-19-tartuntaa, ja 40 – 60 minuuttia jos vastaajalla on ollut COVID-19-tartunta.

Kysely on vastattavissa suomessa asuville Touko-Syyskuu 2021 ajan verkossa [ICOSS2ndsurveyFinland](https://educationhelsinki.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_74IHRA1aEK3Ymxw):
https://educationhelsinki.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_74IHRA1aEK3Ymxw

Hyperlinkki: [ICOSS2ndsurveyFinland](https://educationhelsinki.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_74IHRA1aEK3Ymxw)

QR-koodi:



Lisätietoja tutkimuksesta saa tarvittaessa Professori Markku Partiselta (markku.partinen@helsinki.fi) ja Helsingin Yliopiston ja THL:n tutkija Ilona Merikannolta (ilona.merikanto@helsinki.fi).