

Lastenneurologia

Lapsen unenseurantataulukko

Seuranta-aika	/	20	-	/	20
Nimi					
Henkilötunnus					
Taulukkoon merkitään päivittäin:					
1. Ajat, jolloin on ollut väsymystä tai on nukkunut					○
2. Ajat, jolloin on torkahdettu (sängyssä, tuolissa, koulussa...)					●
1. Ajat, jolloin on nukkuttu (myös pidemmät päiväunet)					▨
2. Vuoteeseen menoaika					↓
3. Ylösnousuaika					↑
4. Lyhyt herääminen yöllä					↕
5. Ruokailu					S
6. Yöunen laadulle arvosana 0–10					
7. Annetut lääkkeet ja mahdolliset muut merkinnät					
8. Lisäoireet juoksevilla numeroilla: ① ② ③ ja niin edelleen (jatka tarvittaessa lisäoireiden kuvausta erilliselle paperille):					

Esimerkki

Päivä- määrä	Yö						Aamu						Iltapäivä						Ilta						Unen laatu	Lääkitys, muuta		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			24	
17.4	S						↑	S		S			S				S			S		↓	S			8	-	
18.4	S						↑	S●			①	S			S	S					S		○	S			3	②

Lisäoireet ① itkua runsaan tunnin ajan ② Hengitystietulehdus, ei kuumetta, limaisuus häiritsi unta illalla

Esimerkissä lapsi nukkui 17.4. klo 0.00–6.00 ja nousi ylös klo 6.15. Hän nukkui klo 13.15–14.15 ja 16.30–17.30. Hänet laitettiin vuoteeseen klo 20.45 ja hän nukahti klo 21.00.

Lapsi heräsi 18.4. klo 5.15 ja hänet nostettiin ylös klo 5.30. Hän torkahti klo 7.00–7.05. Hän oli itkuinen klo 9–10. Hän nukkui klo 13.50–16.00. Klo 20.00–21.00 hän oli väsynyt ja klo 21.00 hänet laitettiin sänkyyn ja hän nukahti saman tien. Yöllä hän heräsi hetkeksi klo 22.30.

Ensimmäisen yön lapsi nukkui melko hyvin (8) ja toisen yön huonosti (3). Toisena päivänä hänellä oli hengitystietulehdus. Ruokailut on merkitty S-kirjaimilla.

Lastenneurologia

Päivä- määrä	Yö				Aamu								Iltapäivä								Ilta				Unen laatu	Lääkitys, muuta
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

Lisäoireet

Päivä- määrä	Yö				Aamu								Iltapäivä								Ilta				Unen laatu	Lääkitys, muuta
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

Lisäoireet

Päivä- määrä	Yö				Aamu								Iltapäivä								Ilta				Unen laatu	Lääkitys, muuta
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

Lisäoireet