

UNTA KOSKEVIA KYSYMYKSIÄ LEIKKI-IKÄISEN (2–5 VUOTTA) VANHEMMILLE

(Vaihtoehtokysymyksissä ympyröi parhaat vaihtoehdot ja tarvittaessa täydennä)

I TAUSTATIETOJA LAPSESTA JA PERHEESTÄ

1. Lapsen nimi: _____
2. Lapsen sukupuoli: tyttö/poika
3. Lapsen ikä: _____ v
4. Keitä perheeseen lapsen lisäksi kuuluu? (sisarusten ikä mukaan) _____

II LAPSEN NUKKUMISYMPÄRISTÖ

1. Onko lapsen nukkumisympäristö a) hyvä b) meluisa c) valoisa d) kuuma
e) muuten epämiellyttävä? _____
2. Nukahtaako lapsi a) omaan sänkyyn b) vanhempien sänkyyn c) syliin
d) muualle, minne? _____
3. Nukkuuko lapsi nukahtamisen jälkeen:
 - 1) vanhempien vieressä
 - 2) omassa sängyssä:
 - a) samassa huoneessa vanhempien kanssa
 - b) omassa huoneessa yksin
 - c) omassa huoneessa sisarusten kanssa
 - 3) jossain muualla (missä?) _____
4. Tuleeko lapsi yön aikana vanhempien viereen?
 - a) ei b) satunnaisesti c) säännöllisesti, korkeintaan 2 krt/vk d) säännöllisesti 3 krt tai useammin/vk

III LAPSEN NUKKUMISTAVAT (unenseurantalomake täytetään myös)

1. Milloin lapsi menee nukkumaan? klo _____
2. Onko nukkumaanmeno aika säännöllinen joka viikonpäivä? kyllä/ei
3. Jos ei, miten poikkeaa? a) yli tunnin korkeintaan 2 krt/vk b) yli tunnin lähes joka ilta
4. Kuinka nopeasti lapsi nukahtaa yöunille? a) alle 15 min b) 15–30 min c) 30–60 min d) yli 1 h
5. Miten lapsi nukahtaa? a) itsekseen b) unilelun kanssa c) tutin kanssa d) rinnalle
e) tuttipullon kanssa f) vanhemman läsnäolo tarpeen g) muuten, miten? _____

6. Imetetäänkö lasta / juoko lapsi öisin? a) ei b) kyllä, mitä? _____
7. Kuinka monta tuntia lapsen yöuni kestää? _____ tuntia
8. Mihin aikaan lapsi herää? klo: _____
9. Onko heräämisaika säännöllinen? a) kyllä, aina b) epäsäännöllinen satunnaisesti (korkeintaan 2 aamuna/vk)
c) aina epäsäännöllinen

IV LAPSEN UNENAIKAISET ILMIÖT JA UNIHÄIRIÖT

1. Liittyykö lapsen nukahtamiseen levotonta liikehdintää?
a) ei b) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk c) kyllä, useamman kerran/vk
2. Valittaako lapsi nukahtaessaan epämiellyttävää tunnetta jaloissa tai käsissä, mitä raajojen liikuttelu helpottaa?
a) ei b) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk c) kyllä, useamman kerran/vk
3. Heijaako lapsi tai hakkaako päätään nukahtaessaan? a) ei b) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk
c) kyllä, useamman kerran/vk
4. Liikehtiikö lapsi levottomasti nukkuessaan? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, 3 yönä/vk tai enemmän
5. Herääkö lapsi öisin? a) ei b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, korkeintaan kahtena yönä vk:ssa
d) kyllä, kolmena tai useampana yönä vk:ssa
6. Jos lapsi herää, niin kuinka monta kertaa yön aikana? _____ krt
7. Kuinka pian nukahtamisesta lapsi herää ensimmäisen kerran? _____ tuntia

8. Vaatiiko hän vanhempien apua nukahtaakseen uudestaan? (esim. syöttö)

a) ei b) kyllä (mitä?) _____

9. Saako lapsi alkuyöstä kesken unen ns. kauhukohtauksia, jolloin huutaa, on levoton ja vaikeasti herätettävissä eikä aamulla yleensä muista tapausta?

a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk d) kyllä, useamman kerran/vk

10. Käveleekö lapsi unissaan? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk

d) kyllä, useamman kerran/vk

11. Puhuuko lapsi unissaan? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, korkeintaan 1krt/vk

d) kyllä, useamman kerran/vk

12. Kuorsaako lapsi? a) ei b) kyllä, infektioiden yhteydessä c) kyllä, korkeintaan 3 yönä/vk

d) kyllä, joka yö

13. Onko lapsella hengitystaukoja unen aikana? a) ei b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, säännöllisesti

14. Hengittääkö lapsi suun kautta? a) ei b) unessa c) sekä valveilla että unessa

15. Nukkuuko lapsi pää taakse taivutettuna? a) ei b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, pääsääntöisesti

16. Narskuttaako lapsi hampaitaan nukkuessaan? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk

d) kyllä, useamman kerran/vk

17. Kertooko lapsi näkevänsä unia? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk

d) kyllä, useamman kerran/vk

18. Kertooko lapsi näkevänsä painajaisia? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk

d) kyllä, useamman kerran/vk

19. Onko lapsella yökastelua? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk

d) kyllä, useamman kerran/vk

20. Liittyykö lapsen nukkumiseen muuta erikoista? (esim. nukahtamisvaiheen aistiharhoja,

halvaustuntemusta nukahtaessa, kohtauksellisia oireita alkuyön jälkeen tms.) _____

V PÄIVÄRYTMI

1. Onko lapsen päivärytmi säännöllinen? kyllä/ei
2. Kuinka monta ateriaa lapsi syö päivässä?
3. Vieläkö lasta imetetään? ei / kyllä, kuinka usein? _____
4. Kuinka monella aterialla lapsi syö kiinteää ruokaa ja kuinka paljon? _____
5. Kuinka monet päiväunet lapsi nukkuu? _____
6. Miten nopeasti lapsi nukahtaa päiväunille? a) alle 15 min b) 15–30 min c) 30–60 min d) yli 1 h
7. Miten lapsi nukahtaa päiväunille? a) itsekseen b) unilelun kanssa c) tutin kanssa d) rinnalle
e) tuttipullon kanssa f) vanhemman läsnäolo tarpeen g) muuten, miten? _____

8. Mihin aikaan lapsi nukkuu päiväunet? klo _____
9. Kuinka pitkään päiväunet kestävät? _____
10. Missä lapsi nukkuu päiväunet? a) omassa sängyssä b) ulkona vaunuissa/rattaissa
c) muualla, missä? _____
11. Ulkoileeko lapsi a) päivittäin b) muutaman kerran vk:ssa c) harvemmin
12. Onko lapsi päivähoidossa? kyllä/ei
13. Kuinka monta kertaa viikossa lapsella on harrastuksia? a) 0 krt b) 1 krt c) 2 krt d) 3 krt tai enemmän
14. Mitä harrastuksia? _____

15. Paljonko lapsella on päivittäistä ruutuaikaa? _____ tuntia

VI LAPSEN POIKKEAVAT OIREET PÄIVISIN

1. Onko lapsi päivisin väsynyt? a) ei b) kyllä, korkeintaan 1krt/vk c) kyllä, 2–3 pv/vk d) kyllä, lähes joka pv
2. Jos on, niin kuinka väsynyt? (nukahtaako oudoissa tilanteissa, onko päiväunista huolimatta poikkeuksellisen väsynyt yms.?) _____
3. Onko lapsi päivisin levoton? a) ei koskaan b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, säännöllisesti
4. Onko lapsi päivisin ärtyinen? a) ei koskaan b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, säännöllisesti
5. Onko lapsi päivisin aggressiivinen? a) ei koskaan b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, säännöllisesti
6. Onko lapsi päivisin vetäytyvä? a) ei koskaan b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, säännöllisesti

7. Koetteko yhdessäolon lapsen kanssa hankalaksi a) en b) ajoittain c) päivittäin

8. Onko lapsella pitkäaikaisia sairauksia? a) ei b) kyllä, mitä? _____

9. Onko lapsella runsaasti infektioita? a) ei b) kyllä, mitä? _____

10. Onko lapsella muita terveysongelmia? a) ei b) kyllä, mitä? _____

11. Onko lapsella muita oireita, jotka huolestuttavat teitä tai ovat mielestänne kummallisia?

a) ei b) kyllä, mitä? _____

12. Onko lapsella säännöllinen lääkitys? a) ei b) kyllä, mikä? _____

VII PERHEEN TILANNE

1. Onko perheenne kohdannut elämänmuutoksia viime aikoina tai onko sellaisia tulossa?

a) ei b) kyllä, mitä? _____

2. Oletteko (isä ja/tai äiti) kärsineet väsymyksestä lapsen tultua perheeseen? a) ei juuri lainkaan

b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, säännöllisesti

3. Onko perheessä kroonisia sairauksia? a) ei b) kyllä, mitä? kenellä? _____

4. Onko perheessä psyykkisiä ongelmia? a) ei b) kyllä, mitä? kenellä? _____
