

UNTA KOSKEVIA KYSYMYKSIÄ VAUVAIKÄISEN (ALLE 2 VUOTTA) VANHEMMILLE

(Vaihtoehtokysymyksissä ympyröi parhaat vaihtoehdot ja tarvittaessa täydennä)

I TAUSTATIEDOT LAPSESTA JA PERHEESTÄ

1. Lapsen nimi: _____
2. Lapsen sukupuoli: tyttö/poika
3. Lapsen ikä: _____kk
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 epämieluisa? _____
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 (unen seurantalomake 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 öisin? a) ei b) kyllä
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. Heijaako lapsi tai hakkaako päätään nukahtaessaan?
- a) ei b) kyllä, korkeintaan 1 krt/vk c) kyllä, useasti viikossa
3. Liikehtiikö lapsi levottomasti nukkuessaan? a) ei b) kyllä, ajoittain c) kyllä, 3 yönä/vk tai enemmän
4. Herääkö lapsi öisin? a) ei b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, korkeintaan kahtena yönä vk:ssa,
- d) kyllä, kolmena tai useampana yönä vk:ssa
5. Jos lapsi herää, niin kuinka monta kertaa yön aikana? _____ krt
6. Kuinka pian nukahtamisesta lapsi herää ensimmäisen kerran? _____ tuntia
7. Vaatiiko hän vanhempien apua nukahtaakseen uudestaan? (esim. syöttö)
- a) ei b) kyllä (mitä?) _____
8. Kuorsaako lapsi? a) ei b) kyllä, infektioiden yhteydessä c) kyllä, korkeintaan 3 yönä/vk d) kyllä, joka yö
9. Onko lapsella hengitystaukoja unen aikana? a) ei b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, säännöllisesti

10. Hengittääkö lapsi suun kautta? a) ei b) unessa c) sekä valveilla että unessa
11. Nukkuuko lapsi pää taakse taivutettuna? a) ei b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, pääsääntöisesti

V PÄIVÄRYTMI

1. Onko lapsen päivärytmi säännöllinen? kyllä/ei
2. Kuinka monta ateriaa lapsi syö päivässä?
3. Kuinka monella aterialla imetetään? _____
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. Paljonko lapsella on päivittäistä ruutuaikaa? _____ tuntia

VI LAPSEN POIKKEAVAT OIREET PÄIVISIN

1. Kuinka pitkään ja kuinka usein lapsi itkee tuskaisesti? _____
2. Onko lapsi päivisin levoton? a) ei koskaan b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, päivittäin
3. Onko lapsi päivisin ärtyinen? a) ei koskaan b) kyllä, satunnaisesti c) kyllä, päivittäin
4. Koetteko yhdessäolon lapsen kanssa hankalaksi? a) en b) ajoittain c) päivittäin
5. Onko lapsella pitkäaikaisia sairauksia? a) ei b) kyllä, mitä? _____

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

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

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

a) ei b) kyllä, mitä? _____

9. 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? _____
