

UNTA KOSKEVIA KYSYMYKSIÄ LEIKKI-ikäISEN (2-7 VUOTTA) VANHEMMILLE

(Vaihtoehtokysymyksissä ympyröi parhaat vaihtoehdot ja tarvittaessa täydennä!)

Lomakkeen täyttöpäivämäärä _____ . _____ .20

I TAUSTATIETOJA LAPSESTA JA PERHEESTÄ

1. lapsen nimi: _____
2. lapsen ikä: _____ v
3. lapsen sukupuoli: tyttö/poika
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 epä mukava? _____
2. Nukahtaako lapsi a) omaan sänkyyn, b) vanhempien sänkyyn, c) muualle, minne?

3. Nukkuuko lapsi
 - 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, kork. kaksi kertaa viikossa, d) säännöllisesti kolme kertaa tai useammin viikossa

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 kork. 2 kertaa viikossa, b) yli tunnin lähes joka ilta
4. Kuinka nopeasti lapsi nukahtaa? a) alle 15 min, b) 15–30 min, c) 30–60 min, d) yli 1 t.
5. Miten lapsi nukahtaa? a) itsekseen, b) unilelun kanssa, c) tutin kanssa, d) vanhemman läsnäolo tarpeen, e) muuten, miten? _____
6. Kuinka monta tuntia lapsen yöuni kestää? _____ tuntia
7. Mihin aikaan lapsi herää? klo _____
8. Onko heräämisaika säännöllinen? a) kyllä, aina, b) epäsäännöllinen satunnaisesti (kork. kahtena aamuna viikossa), c) aina epäsäännöllinen

IV LAPSEN UNENAIKAISET ILMIÖT JA UNIHÄIRIÖT

1. Liittyykö lapsen nukahtamiseen levotonta liikehdintää? a) ei, b) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, c) kyllä, useamman kerran viikossa
2. Heijaako lapsi tai hakkaako päätään nukahtaessaan? a) ei, b) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, c) kyllä, useamman kerran viikossa
3. Liikehtiikö lapsi levottomasti nukkuessaan? a) ei, b) kyllä, ajoittain, c) kyllä, 3 yönä viikossa tai enemmän
4. Herääkö lapsi öisin? a) ei, b) kyllä, satunnaisesti, c) kyllä, kork. kahtena yönä viikossa, d) kyllä, kolmena tai useampana yönä viikossa
5. Jos lapsi herää, niin kuinka monta kertaa yön aikana? _____ kertaa
6. Kuinka pian nukahtamisesta lapsi herää ensimmäisen kerran? _____ tuntia
7. Vaatiiko hän vanhempien apua nukahtaakseen uudestaan? a) ei, b) kyllä (mitä?)

8. 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, kork. yhden kerran viikossa, d) kyllä, useamman kerran viikossa
9. Käveleekö lapsi unissaan? a) ei, b) kyllä, ajoittain, c) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, d) kyllä, useamman kerran viikossa

10. Puhuuko lapsi unissaan? a) ei, b) kyllä, ajoittain, c) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, d) kyllä, useamman kerran viikossa
11. Kuorsaako lapsi? a) ei, b) kyllä, infektioiden yhteydessä, c) kyllä, korkeintaan kolmena yönä viikossa, d) kyllä, joka yö
12. Onko lapsella hengitystaukoja unen aikana? a) ei, b) kyllä, satunnaisesti, c) kyllä, säännöllisesti
13. Narskuttaako lapsi hampaitaan nukkuessaan? a) ei, b) kyllä, ajoittain, c) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, d) kyllä, useamman kerran viikossa
14. Kertooko lapsi näkevänsä unia? a) ei, b) kyllä, ajoittain, c) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, d) kyllä, useamman kerran viikossa
15. Kertooko lapsi näkevänsä painajaisia? a) ei, b) kyllä, ajoittain, c) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, d) kyllä, useamman kerran viikossa
16. Onko lapsella yökastelua? a) ei, b) kyllä, ajoittain, c) kyllä, kork. yhden kerran viikossa, d) kyllä, useamman kerran viikossa
17. 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 päivittäin? _____
3. Mihin aikaan ja millaisia aterioita? _____
- _____
- _____
4. Kuinka monta kertaa päivässä lapsi nukkuu päiväunia? _____ kertaa
5. Miten nopeasti lapsi nukahtaa päiväunille? a) alle 15 min, b) 15–30 min, c) 30–60 min, d) yli 1t
6. Miten lapsi nukahtaa? a) itsekseen, b) unilelun kanssa, c) tutin kanssa, d) vanhemman läsnäolo tarpeen, e) muuten, miten? _____
- _____
- _____

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

VI LAPSEN POIKKEAVAT OIREET PÄIVISIN

1. Onko lapsi päivisin väsynyt? a) ei, b) kyllä, kork. kerran viikossa, c) kyllä, 2-3 päivänä viikossa, d) kyllä, lähes joka päivä
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? 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? _____
