

UNTA KOSKEVIA KYSYMYKSIÄ 0-2 VUOTIAAN LAPSEN VANHEMMILLE

Lomakkeen täyttivät: _____

Täyttöpäivämäärä: _____

Täydennä vastaukset tai ympyröi sopiva vaihtoehto

I Taustatietoa lapsesta ja perheestä

1. Lapsen nimi: _____

2. Lapsen ikä (kk): _____

3. Keitä perheeseen kuuluu? (sisarusten ikä mukaan)

II Lapsen nukkumisympäristö

1. Onko lapsen nukkumisympäristö
meluisa / valoisa / kuuma / muuten epämukava _____

2. Nukahtaako lapsi
omaan sänkyyn / vanhempien sänkyyn / syliin / muualle, minne? _____

3. Nukkuuko lapsi nukahtamisen jälkeen

- a. vanhempien vieressä
- b. omassa sängyssä
- c. samassa huoneessa vanhempien kanssa
- d. omassa huoneessa yksin
- e. jossain muualla, missä? _____

4. Tuleeko lapsi yön aikana vanhempien viereen
- a. ei
 - b. satunnaisesti
 - c. säännöllisesti korkeintaan 2 kertaa viikossa
 - d. säännöllisesti 3 kertaa viikossa tai useammin

III Lapsen nukkumistavat (täytä myös unipäiväkirja)

1. Mihin aikaan lapsi menee yleensä nukkumaan? Klo _____
2. Onko nukkumaanmeno aika säännöllinen joka viikonpäivä? kyllä / ei
- Jos ei, miten poikkeaa?
- a. yli tunnin korkeintaan 2 kertaa viikossa
 - b. yli tunnin lähes joka ilta
3. Kuinka nopeasti lapsi nukahtaa yöunille?
- a. alle 15 min
 - b. 15-30 min
 - c. 30-60 min
 - d. yli 1t
4. Miten lapsi nukahtaa?
- a. itsekseen
 - b. unilelun kanssa
 - c. tutin kanssa
 - d. rinnalle
 - e. tuttipullon kanssa
 - f. vanhemman läsnäolo tarpeen
 - g. muuten, miten? _____
5. Kuinka monta tuntia lapsen yöuni kestää? _____ tuntia

6. Mihin aikaan lapsi tavallisesti herää? Klo _____
7. Onko heräämisaika säännöllinen?
- a. kyllä, aina
 - b. epäsäännöllinen korkeintaan kahtena aamuna viikossa
 - c. aina epäsäännöllinen

IV Lapsen unenaikaiset ilmiöt ja unihäiriöt

1. Liittyykö lapsen nukahtamiseen levotonta liikehdintää?
- a. ei
 - b. kyllä, korkeintaan kerran viikossa
 - c. kyllä, useamman kerran viikossa
2. Heijaako lapsi tai hakkaako päätään nukahtaessaan?
- a. ei
 - b. kyllä, korkeintaan kerran viikossa
 - c. kyllä, useamman kerran viikossa
3. Liikehtiikö lapsi levottomasti nukkuessaan?
- a. ei
 - b. kyllä, ajoittain
 - c. kyllä, 3 yönä viikossa tai useammin
4. Herääkö lapsi öisin?
- a. ei
 - b. kyllä, satunnaisesti
 - c. kyllä, korkeintaan kahtena yönä viikossa
 - d. kyllä, kolmena tai useampana yönä viikossa
5. Jos lapsi herää, niin kuinka monta kertaa yön aikana? _____ kertaa
6. Kuinka pian nukahtamisen jälkeen 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 viikossa

d. kyllä, joka yö

9. Onko lapsella hengitystaukoja unen aikana?

a. ei

b. kyllä, satunnaisesti

c. kyllä, säännöllisesti

V Päivärytmi

1. Onko lapsen päivärytmi säännöllinen? kyllä / ei

2. Kuinka monta ateriaa lapsi syö päivässä? _____

3. Kuinka monella aterialla lasta 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 1t

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. Onko lapsi päivähoidossa? kyllä / ei

VI Lapsen oireet päivisin

1. Kuinka pitkään ja kuinka usein lapsi itkee tuskaisasti? _____

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 pitkäaikaissairauksia?

- 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 säännöllinen lääkitys?

- a. ei
- b. kyllä, mikä? _____

VII Perheen tilanne

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

Mitä?

2. Onko jompikumpi vanhemmista tai huoltajista kärsinyt voimakkaasta väsymyksestä lapsen tultua perheeseen?

- a. ei juuri lainkaan
- b. kyllä, satunnaisesti

c. kyllä, säännöllisesti

3. Onko perheellänne läheisiä ihmisiä, keneltä pyytää käytännön apua lapsiperhearjessa?

4. Onko perheenjäsenillä kroonisia sairauksia? a) ei b) kyllä, mitä? kenellä?

5. Onko perheessä psyykkisiä ongelmia? a) ei b) kyllä, mitä? kenellä? -

6. Onko perheenne saanut säännöllisiä tukitoimia? a) ei b) kyllä, mitä?
