

Lapsen unenseurantataulukko	
Seuranta-aika	/ 20 - / 20
Nimi	
Henkilötunnus	

Taulukkoon merkitään päivittäin:

1. Ajat, jolloin on ollut väsymystä tai on nukkuttanut ○
2. Ajat, jolloin on torkahdettu (sängyssä, tuolissa, koulussa...) ●
1. Ajat, jolloin on nukuttu (myös pidemmät päiväunet) ////
2. Vuoteeseenmeno aika ↓
3. Ylösnousu aika ↑
4. Lyhyt herääminen yöllä ↕
5. Ruokailu S
6. Yön 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
17.4.	////	S	////	////	////	////	↑S	S	○	S	////	////	////	S	////	S	↓	////	S	////	////	////	8	-
18.4.	////	S	////	////	↑	S●	①S	S	////	////	S	////	////	S	////	S	○	↓	////	↕	////	////	3	②

Lisäoireet
kuvaus:

① Itkua runsaan tunnin ajan. ② Hengitystietulehdus, ei kuumetta, limaisuus, häiritsi unta illalla 18.4.

Esimerkissä lapsi nukkui 17.4. klo 0.00-6.00 ja nousi ylös klo 6.15. Hän oli väsynyt klo 9.30-10. 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 itkuisena 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 samantien. 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.

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
kuvaus:

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
kuvaus:

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
kuvaus: