

BEARS-unenseulontatyökalu

BEARS-työkalu on jaettu viiteen keskeiseen unen osa-alueeseen (B=Bedtime Issues, nukkumaanmeno, E=Excessive Daytime Sleepiness, liiallinen väsymys päivisin, A=Night Awakenings, yöheräilyt, R=Regularity and Duration of Sleep, unen säännöllisyys ja kesto, S=Snoring, kuorsaaminen). Työkalu auttaa perheitä ja lääkäreitä arvioimaan 2–18-vuotiaiden lasten mahdollisia uniongelmia. Kullekin unen osa-alueelle on joukko ikäryhmän mukaisia "trigger-kysymyksiä", joita voidaan käyttää keskustelun tukena.

	TAAPERO/ESIKOULU (2–5-VUOTIAAT)	KOULUIKÄINEN (6–12-VUOTIAAT)	NUORI (13–18-VUOTIAAT)
NUKKUMAANMENOON LIITTYVÄT ONGELMAT	Onko lapsellasi nukkumaanmenoon liittyviä ongelmia? Onko nukahtaminen vaikeaa?	Onko lapsellasi ongelmia uniaikaan? (V) Onko sinulla nukkumaanmenoon liittyviä ongelmia? (L)	Onko sinun vaikea nukahtaa? (L)
LIALLINEN VÄSYMYS PÄIVISIN	Vaikuttaako lapsesi usein yliväsyneeltä tai uniselta päivän aikana? Nukkuuko lapsesi yhä päiväunia?	Onko lapsesi vaikea herätä aamuisin, vaikuttaako hän uniselta päivän aikana tai nukkuuko hän päiväunia? (V) Onko sinulla usein väsynyt olo? (L)	Onko sinulla usein uninen olo päivän aikana? Koulussa? Kun ajat autoa? (L)
YÖHERÄILY	Herääkö lapsesi usein yöllä?	Tuntuuko siltä, että lapsesi heräilee paljon öisin? Käveleekö hän unissaan? Näkeekö hän painajaisia? (V) Heräätkö sinä usein öisin? Onko sinun vaikea nukahtaa uudelleen? (L)	Heräätkö sinä usein öisin? Onko sinun vaikea nukahtaa uudelleen? (L)
UNEN SÄÄNNÖLLISYYS JA KESTO	Onko lapsellasi säännöllinen nukkumaanmeno- ja heräämisaika? Milloin?	Mihin aikaan lapsesi menee nukkumaan ja herää koulupäivinä? Entä viikonloppuisin? Luuletko, että lapsesi nukkuu riittävästi? (V)	Mihin aikaan yleensä menet nukkumaan, kun seuraava päivä on koulupäivä? Entä viikonloppuisin? Kuinka monta tuntia yleensä nuket? (L)
KUORSAAMINEN	Kuorsaako lapsesi paljon, tai onko hänellä hengitysvaikeuksia öisin?	Kuorsaako lapsesi kovaäänisesti tai joka yö, tai onko hänellä hengitysvaikeuksia öisin? (V)	Kuorsaako teini-ikäinen lapsesi kovaäänisesti tai joka yö? (V)

(V) Vanhemmalle suunnattu kysymys (L) Lapselle suunnattu kysymys

Lähteet:

- A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems" Kirjoittaneet Jodi A. Mindell ja Judith A. Owens; Lippincott Williams & Wilkins
- Owens, J. A., & Dalzell, V. (2005). Use of the "BEARS" sleep screening tool in a pediatric residents' community clinic: a pilot study. *Sleep Medicine*, 6 (1), 63–69.