

# LAPSE UNI JA ERISUSTE MÄRKAMINE

Juhendmaterjal unevaeguse kui terviseriski hindamiseks

## Kui palju und vajab laps vanuses 0-17a (k.a)?

| VANUS           | UNEHULK |
|-----------------|---------|
| 0-3 elukuud     | 14-17h  |
| 3-12 elukuud    | 12-15h  |
| 1-2 eluaastat   | 11-14h  |
| 3-5 eluaastat   | 10-12h  |
| 6-12 eluaastat  | 9-11h   |
| 13-18 eluaastat | 8-10h   |

Unehulk on tervisenäitaja ja tervisenäitajates on parim olla keskmine. Äärmuslik uneväärtus võib olla indiviidi eripära ja ei tähenda alati ebanormaalsust, aga see on näidustus põhjalikumaks elustiili ja tervise hindamiseks.

MÄRKA, kui laps saab järjepidevalt eakohasest soovituslikust:

- **Vähem unetunde või on unehulga alumises servas.** See võib viidata, et lapse närvisüsteem on erinevate ebatervisliku elustiili tegurite tõttu ülestimuleeritud ja lapsel puudub sobiv vaimne ja füüsiline keskkond uinumiseks ning magamiseks. Ka teatud terviseprobleemid võivad uinumist ja unes püsimist mõjutada.
- **Rohkem unetunde või on unehulga ülemises servas.** Suurem unevajadus võib viidata, et lapsel on probleemid une kvaliteediga, nt tingituna ninahingamise takistusest, allergiatest, kehas olevast põletikust. Aeglasema aju arenguga või väga suure vaimse stressiga laps võib samuti magada eakohasest rohkem.

## Kas lapsel võib-olla unehäire?

Selleks, et hinnata, kas konkreetne laps saab enda keha jaoks piisavalt kvaliteetset und on oluline lisaks unehulgale vaadata ka last. Loomulikult võivad muud elukeskkonna ja tervisetegurid mõjutada järgneva ilmnemist, ent uneprobleemide võimalikuks hindamiseks tuleks teostada unehäire riskihindamine.



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Juhendmaterjal on koostatud 2023. aastal Sotsiaalkindlustusameti tellimusel Euroopa Sotsiaalfondi projekti „Puudega laste tugiteenuste arendamine ja pakkumine ning töö- ja pereelu ühildamise soodustamine“ raames.

Koostaja: Minuperspektiiv OÜ

## Unehäire riskihindamine:

- Kas laps on füüsiliselt või vaimselt agressiivne?
- Kas lapsel kulub ööunne jäämiseks vaatamata uneks sobivale uinumiskeskkonnale üle 20 minuti?
- Kas alla kaheaastane laps ärkab öösiti tihedamalt kui 2h tagant? Kas üle 3-aastane laps ärkab öösiti? On öösiti pikalt ärkvel?
- Kas lapse uni on rahutu? Ta keerleb mööda voodit? Alla 1,5-aastane beebi ärkab kohe, kui ema peaks lapsel võtma rinna suust või peatuma liikuva vankri rappumine?
- Kas laps eelistab magab vaid kõhuli? Pea kuklas? Hommikuti on padi ilane?
- Kas laps ärkab hommikul rõõmsameelselt? Või on laps kohe pärast ärkamist nõudlik ja viril?
- Kas laps on päeval ajal rõõmsameelne? Või on ta meeleolu kurb ja tal on raske tunda tegevustest rõõmu?
- Kas lapse kaalutõus on eale vastavalt liiga väike või suur?
- Kas üle aastane laps sööb iganädalaselt kala, mereande, vetikaid ja seemneid?
- Kas laps areneb sotsiaalselt eakohaselt? Või tal on raskused sõprade leidmisel ning suhete hoidmisel, sest ei suuda eakohasel määral mõista teise inimese tundeid?
- Kas laps kurdab pidevalt, et tal on igav? Ta vajab pidevat meelelahutamist, näiteks ekraane või vanema poolset löbustamist, sest ei suuda ise tulla mänguideedele?
- Kas laps norskab? Magab suu avatuna? Kas laps hoiab päeval ajal puhkeolekus suu avatuna? Kas lapsel on pidevalt nohud ja kõrvapõletikud?
- Kas lapse hambad ei mahu rivvi ära? *See võib-olla märk puudulikust lõualuude arengust, mis võib-olla seotud kitsaste hingamisteede ja kehvema une kvaliteediga.*
- Kas lapsel on raskused keskendumisega? Rahutus? Ei suuda käituda eakohasel määral sotsiaalselt aktsepteeritaval viisil? Mäluprobleemid?
- Kas lapsel on seedemured? Kõhuvalud? Ei kaka iga päev? *Häiritud ja puudulik uni võib häirida seedesüsteemi toimimist, aga seedeprobleemid võivad ka tuua rahutuma une.*
- Kas lapse keeleline areng on aeglasem kui eakaaslastel?
- Kas lapsel on suus põletikuga, ravimata, valutavaid hambaid?

# Kuhu pöörduda unehäire korral?

Kuna unepuudus ja rahutu uni toob endaga kaasa mitmeid erinevaid kehasüsteeme mõjutavaid sümptomeid, siis sageli pöörduaksegi konkreetse sümptomiga tegeleva spetsialisti poole.



## Suuna laps perearsti vastuvõtule.

Tema aitab välistada tervisest tingitud unemurede põhjused:

- Näiteks B12, D-vitamiini ja raua vähesus võib-olla seotud sellega, et laps ei suuda magada tema eale sobivas hulgas või uni olla väga rahutu. Siin võib-olla abi ka toitumisnõustajast ja/või toitumisterapeudist.
- Näiteks võib perearst suunata lapse spetsialisti vastuvõtule, kes tegeleb laste vaimse ja/või füüsilise tervise probleemidega. On oluline teada, et käitumise juurpõhjuseks võib-olla uneprobleem. Lahendades uneprobleemi võib laheneda ka konkreetne sümptom.



## Suuna laps hambaarsti vastuvõtule.

Hambaarst tegeleb lapse suus olevate põletikuliste hammaste raviga ning annab vajadusel suunamise ortodonti või müofunktsionaalse terapeudi vastuvõtule. Põletikuvaba keha toob parema une ja parema käitumise. Üheskoos aitavad nad soodustada lapse õiget lõualuude ja suulihaste arengut, mis soodustaks ninahingamist ning sellega paremat une kvaliteeti.



## Suuna pere unenõustaja vastuvõtule.

Unenõustaja oskab näha tervikpilti teguritest, mis võivad tuua vähese või rahutu une. Ta oskab anda soovitusi unekeskkonna ja elustiili vallas ning vajadusel suunab lapse terviseprobleemide välistamiseks spetsialisti poole. Eestis on laste unenõustamine tasuta ning seda teenust pakuvad erinevad firmad. Infopäringuks saab kirjutada unenoustajad@gmail.com, kes aitavad suunata sobiva nõustaja poole.

# Milliste erivajaduste/puute korral võivad esineda erisused ja kaasneda unehäired?

Lastel, kellel on erivajadused või puuded esineb kõrgem risk uneprobleemide esinemiseks kui tavapäraselt arenevatel lastel. Miks? Sest une ajal aju areneb ja kui uni on häiritud kõige kiiremal aju arengu perioodil (alates viljastumisest kuni teise eluaastani), siis võib see endaga kaasa tuua ka ebatüüpilise aju arengu.

|   |  |
|---|--|
| <b>Autismispektri häired ja sensoorne ülitundlikkus</b> | Esinevad sageli probleemid nii uinumise ja unes püsimisega kui ka liiga vara ärkamisega.   |
| <b>Aktiivsus- ja tähelepanuhäire</b>                    | Esinevad sageli probleemid uinumise ja unes püsimisega kui ka liiga vara ärkamisega. Nende häiritud või puudulikust unest tingitud liiga aktiivne närvisüsteem viib neid üleväsimuse tsüklisse, mis ei lase rahuneda ja uinuda. Kui lahendada uneprobleemid, siis mitte alati, aga väga sageli lahenevad ka aktiivsus- ja tähelepanuhäire sümptomid. Pooled aktiivsus- ja tähelepanuhäirega lastel on kehva une kvaliteet tingitud ninahingamise takistusest, mille sümptomiteks on krooniline nohu ja pikaajaline suuhingamine. |
| <b>Downi sündroom</b>                                   | Esineb kõrgem risk unepaanoeks tingituna suurest keelest ja kitsastest õhuteedest.   |
| <b>Tserebraal-paralüüs</b>                              | Tingituna lihaste jäikusest võib neil olla raskused uneks mugava asendi leidmise ja uinumise jaoks.  |
| <b>Intellektuaalne puue</b>                             | Võib vajada väga rahulikku ja etteaimatavat elutempot, mis aitaks uneks rahuneda.  |
| <b>Epilepsia</b>  | Ülestimuleeritud aju, mis kutsus esile epilepsia hoogusid muudab ka uinumise raskemaks, samuti on häiritud une kvaliteet. Võib esineda öiseid pikki ärkvel olemisi.  |
| <b>Kroonilised haigused</b>                             | Krooniline põletik, diabeet, astma, südamehaigus ja valu tingituna haigusest võivad häirida une kvaliteeti.  |