

Lapsi 15 - 18 kuukauden ikäinen

Arvoisat vanhemmat

Lapsellanne _____ synt. _____ on varattu aika neuvolan terveydenhoitajalle ___/___201__ klo_____.



Käynti on osa ns. laajaa terveystarkastusta, johon liittyy myös lääkärin vastaanotto myöhemmin sovittavana aikana. Pyydämme teitä ystävällisesti täyttämään oheiset lomakkeet ja palauttamaan ne neivolakäynnin yhteydessä, jolloin yhdessä myös käymme niitä lävitse.

Lapsen kasvaminen tuo tullessaan sekä ilon että huolenaiheita. Tämän lomakkeen avulla voitte arvioida perheenne hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Toivottavasti kysymykset auttavat omien kokemusten ja tuntemusten pohjassa ja toimivat keskustelun virittäjänä teidän vanhempien kesken. Lisäksi lomake on pohjana neuvolan terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa käytävissä keskusteluissa.

Nimi

Pvm

KUN TARVITSEN TUKEA...

	samaa mieltä	melko samaa mieltä	eri mieltä
Minulla on joku tärkeä ihminen, joka tukee minua, kun tarvitsen apua	1	2	3
Minulla on joku tärkeä ihminen, joka lohduttaa minua	1	2	3
Perheeni tukee minua aina, kun tarvitsen apua	1	2	3
Ystäväni tukevat minua, kun tarvitsen apua	1	2	3
Voin keskustella ongelmistani perheeni/ ystäväni kanssa	1	2	3
Tehdessäni tärkeitä ratkaisuja saan perheeltäni apua	1	2	3
Läheiseni auttavat minua käytännön asioissa	1	2	3
Uskallan ottaa yhteyttä neuvolaani	1	2	3
Uskallan pyytää apua raha-asioissa	1	2	3

TALOUDELLINEN TILANNE, TYÖ JA ASUMINEN

	ei lainkaan	jonkin verran	paljon
Taloudellinen tilanteemme huolestuttaa minua	1	2	3
Asuntonne/ asuinympäristömme on lapsiperheelle sopiva	1	2	3
Työttömyys tai sen uhka kuormittaa perhettämme	1	2	3
Oma tai puolisoni työ /opiskelu / harrastukset/ tai muu rasittaa liikaa perhe-elämäämme	1	2	3

PARISUHDE

	usein	silloin tällöin	ei lainkaan
Pystymme puhumaan tunteistamme	1	2	3
Osoitamme toisillemme hellyyttä	1	2	3
Pystymme puhumaan seksuaalielämästämme	1	2	3
Pyrimme järjestämään aikaa yhdessäololle	1	2	3
Sallimme toisillemme myös yksityisyyttä ja omaa aikaa	1	2	3
Olen valmis näkemään vaivaa parisuhteen kehittämiseksi	1	2	3

RISTIRIITOJEN RATKAISU

Meillä on erilaisia tapoja toimia ristiriitatilanteissa. Mitä sinä teet silloin, kun on riitoja ja erimielisyyksiä nykyisen puoliso/i/ kumppanisi kanssa?

	ei	kyllä
Minua huolestuttaa henkinen väkivalta parisuhteessamme	1	2
Minua huolestuttaa fyysinen väkivalta parisuhteessamme	1	2
Lapsemme on ollut kuulemassa perheväkivaltatilanteita	1	2
Lapsemme on nähnyt perheväkivaltatilanteita	1	2

VANHEMPI-LAPSI SUHDE

Seuraavat väittämät kuvaavat lapsen äidissä ja isässä herättämiä tunteita. Arvioi, missä määrin ne sopivat sinuun. Ympyröi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kokemustasi.

	usein 1	joskus 2	ei koskaan 3
Minulla on läheinen suhde lapseen	1	2	3
Kaipaen aikaa, kun minulla ei vielä ollut lasta	1	2	3
Lapseni tuntuu etäiseltä ja vieraalta	1	2	3
On ihana pitää lasta sylissä	1	2	3
Lapsi käy hermoilleni/ ärsyttää	1	2	3
Rakastan lastani	1	2	3
Minun on vaikea hyväksyä lastani	1	2	3
Tunnen, että lapseni on parasta mitä minulla on	1	2	3
Olen satuttanut lastani	1	2	3
Lapseni rakastaa minua	1	2	3
Olen huolissani lapseni kehityksestä	1	2	3
Olen huolissani omasta/ puolisoni/ kumppanini/ jaksamisesta vanhempana	1	2	3



MIELIALA

Vastaa seuraaviin kohtiin ympyröimällä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi

VIIMEISEN VIIKON AIKANA.

1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen

- 0 Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 En aivan yhtä paljon kuin ennen
- 2 Selvästi vähemmän kuin ennen
- 3 En ollenkaan

2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- 0 Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 2 Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 Tuskin ollenkaan

3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- 0 En koskaan
- 1 En kovin usein
- 2 Kyllä, joskus
- 3 Kyllä, useimmiten

4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä

- 0 Ei, en ollenkaan
- 1 Tuskin koskaan
- 2 Kyllä, joskus
- 3 Kyllä, hyvin usein

5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- 0. Ei, en ollenkaan
- 1. Ei, en paljonkaan
- 2. Kyllä, joskus
- 3. Kyllä, aika paljon

6. Asiat kasautuvat päälleni

- 0. Ei, olen selviytynyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin
- 1. Ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- 2. Kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3. Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan

7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

- 0. Ei, en ollenkaan
- 1. Ei, en kovin usein
- 2. Kyllä, toisinaan
- 3. Kyllä, useimmiten

8. Olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi

- 0. Ei, en ollenkaan
- 1. En kovin usein
- 2. Kyllä, melko usein
- 3. Kyllä, useimmiten

9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- 0. Ei, en koskaan
- 1. Vain silloin talloin
- 2. Kyllä, melko usein
- 3. Kyllä, useimmiten

10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- 0. Ei koskaan
- 1. Tuskin koskaan
- 2. Joskus
- 3. Kyllä, melko usein

10

henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä

KUN VASTAAT TÄHÄN TESTIIN, SAAT OMAAN KÄYTTÖÖSI TIEDON,
MITEN ALKOHOLINKÄYTTÖSI SINUUN VAIKUTTAÄ JA MITEN SUURIA RISKEJÄ SE TUOTTAÄ.

X RASTITA SE VAIHTOEHTO, JOKA LÄHINNÄ VASTAA OMAA TILANNETTASÄ.

Paljonko meni?

1 Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 0 ei koskaan
1 noin kerran kuussa tai harvemmin
2 2–4 kertaa kuussa
3 2–3 kertaa viikossa
4 4 kertaa viikossa tai useammin

2 Kuinka monta **annosta** alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? (Taulukko alla kertoo paljonko on annos.)

- 0 1–2 annosta
1 3–4 annosta
2 5–6 annosta
3 7–9 annosta
4 10 tai enemmän

3 Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin

Menikö liian pitkäksi?

4 Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin

Jäivätö muut hommat?

5 Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisen vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin

Miten lähti käyntiin?

6 Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin

Oliko morkkista?

7 Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin

Menikö muisti?

8 Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin

Kolhitko itseäsi tai muita?

9 Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- 0 ei
2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

pullo (33 cl)	keskiolutta tai siideriä
lasi (12 cl)	mietoa viiniä
pieni lasi (8 cl)	väkevää viiniä
ravintola-annos (4 cl)	väkeviä

ESIMERKKEJÄ:

0,5 l tuoppi keskiolutta tai mietoa siideriä	1,5 annosta
0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä	2 annosta
0,75 l pullo mietoa (12 %) viiniä	6 annosta
0,5 l pullo väkeviä	13 annosta

Tuliko sanomista?

10 Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- 0 ei
2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

LASKE NYT VALITSEMIESI VAIHTOEHTOJEN NUMEROT YHTEEN. NÄIN SAAT HENKILÖKOHTAISEN PISTEMÄÄRÄSI.

OMAT PISTEENI _____

PÄIVÄYS _____

ALKOHOLINKÄYTTÖSI RISKIT

0 – 7	VÄHÄISET
8 – 10	LIEVÄSTI KASVANEET
11 – 14	SELVÄSTI KASVANEET
15 – 19	SUURET
20 – 40	ERITTÄIN SUURET

■ Jos riskisi ovat kasvaneet tai jos juot joka viikko vähintään kuusi annosta alkoholia kerralla, kannattaa pohtia, olisiko muutos paikallaan.

■ Mieti, miten voisit muuttaa nykyistä alkoholinkäyttöäsi ja mitä hyötyä muutoksesta voisi olla. Haluaisitko vähentää vai olisiko lopettaminen sinulle sopivampi tavoite?

■ Vaikka testituloksesi huolestuttaisivat sinua, kannattaa muistaa, että alkoholin mahdollisesti aiheuttamat vahingot yleensä helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan, jos ajoissa vähennät juomistasi.

■ Jos päätät vähentää tai lopettaa, voit yrittää ja onnistua omin voimin. Tarkista muutaman kuukauden kuluttua, kuinka pistemääräsi on laskenut.

■ Kysy asiantuntijalta – sinulla on oikeus tietää! Varsinkin jos pistemääräsi on yli kymmenen, kannattaa keskustella lääkärin kanssa esimerkiksi terveyskeskuksessa. Saat tietää, miten alkoholi vaikuttaa juuri sinuun ja terveyteesi, ja saat apua muutospyrkimyksissäsi, joko vähentämisessä tai lopettamisessa.

**Alkoholi-
ohjelma**
2004–2007

www.alkoholiohjelma.fi

Testin on kehittänyt
Maailman terveysjärjestö WHO.

TUPAKOINTI

Tupakoitko? ei kyllä

Jos tupakoit, niin täytä tupakkariippuvuustesti

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

- a) Viiden minuutin kuluessa 3 p
- b) 6-30 minuutin kuluessa 2 p
- c) 31-60 minuutin kuluessa 1 p
- d) 60 minuutin jälkeen 0 p

2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä?

- a) Kyllä 1 p
- b) Ei 0 p

3. Mistä tupakointikerrasta sinun olisi vaikeinta luopua?

- a) Aamun ensimmäisestä 1 p
- b) Jostain muusta 0 p

4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- a) 1-10 savuketta 0 p
- b) 11-20 savuketta 1 p
- c) 21-30 savuketta 2 p
- d) 31 savuketta tai enemmän 3 p

5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?

- a) Kyllä 1 p
- b) En 0 p

6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?

- a) Kyllä 1 p
- b) En 0 p

Tulkinta:

0-2 pistettä Vähäinen riippuvuus
2-6 pistettä Kohtalainen riippuvuus
7-10 pistettä Voimakas riippuvuus
Testi voidaan toteuttaa myös kahdella kysymyksellä (kysymykset 1 ja 4).

Tällöin tulkinta on seuraava:
0-1 pistettä Vähäinen riippuvuus
2 pistettä Kohtalainen riippuvuus
3 pistettä Vahva riippuvuus
4-6 pistettä Hyvin vahva riippuvuus

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10). Kuusi kymmenestä tupakoijasta haluaisi lopettaa tupakoinnin. Neljä kymmenestä on yrittänyt lopettamista viimeksi kuluneen vuoden aikana. Lisätukea saa puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (ma-pe klo 13-18), www.stumppi.fi, www.tupakkainfo.fi

KIITOS!