

## Lapsi 4 vuotta

### 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 neuvolakäynnin 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 kokemustenne ja tuntemustenne pohtimisessa 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
Läheiseni auttavat minua käytännön asioissa	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
Asuntomme/ 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
Uskallan ottaa yhteyttä neuvolaan	1	2	3

## RISTIRIITOJEN RATKAISU

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

---

---

---

---

---

---

Minua huolestuttaa henkinen väkivalta parisuhteessamme	ei 1	kyllä 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	joskus	ei koskaan
Minulla on läheinen suhde lapseen	1	2	3
Kaipaan 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	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 VAIKUTTAA JA MITEN SUURIA RISKEJÄ SE TUOTTAA.

### X RASTITA SE VAIHTOEHTO, JOKA LÄHINNÄ VASTAA OMAA TILANNETTASI.

#### 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

#### Jäivätkö 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  
1  on, mutta ei viimeisen vuoden aikana  
2  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	<b>1,5</b> annosta
0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä	<b>2</b> annosta
0,75 l pullo mietoa (12 %) viiniä	<b>6</b> annosta
0,5 l pullo väkeviä	<b>13</b> annosta

#### Tuliko sanomista?

- 10** Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?
- 0  ei  
1  on, mutta ei viimeisen vuoden aikana  
2   
3   
4  kyllä, viimeisen vuoden aikana

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

OMAT PISTEENI \_\_\_\_\_

PÄIVÄYS \_\_\_\_\_

#### ALKOHOLINKÄYTTÖSI RISKIT

0 - 7	<b>VÄHÄISET</b>
8 - 10	<b>LIEVÄSTI KASVANEET</b>
11 - 14	<b>SELVÄSTI KASVANEET</b>
15 - 19	<b>SUURET</b>
20 - 40	<b>ERITTÄIN SUURET</b>

■ 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 muutosyrkimyksissäsi, joko vähentämisessä tai lopettamisessa.

**Alkoholi-  
ohjelma**  
2004-2007

[www.alkoholiohjelma.fi](http://www.alkoholiohjelma.fi)

## 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](http://www.stumppi.fi), [www.tupakkainfo.fi](http://www.tupakkainfo.fi)

**KIITOS!**