



Lapsesi ollessa puolitoistavuotias

Hyvät vanhemmat

Lapsen kasvaminen tuo tullessaan sekä ilon että huolen aiheita. Tämän lomakkeen avulla voitte pohtia perheenne hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Kysymykset toimivat keskustelun virittäjänä teidän vanhempien kesken. Lisäksi lomake on pohjana neuvolassa käytävissä keskusteluissa.

Lapsen nimi _____ Pvm _____

1. Millainen lapsenne on ja mikä hänessä ilahduttaa?
2. Millaista perheenne arki on? Mikä toimii hyvin ja tuntuuko jokin asia vaikealta?
3. Onko teillä vanhempina yhteinen kanta lapsenne kasvatukseen?
4. Miten jaatte kotityöt ja lasten hoidon? Saatteko apua arjen asioissa?
5. Mistä perheenne saa voimia jaksamiseen?
6. Millaisia vahvuuksia ja kuormittavia tekijöitä parisuhteessanne on?

Jos haluatte kartoittaa perheenne liikunta- ja ruokailutottumuksia, käykää täyttämässä sähköinen Neuvokas perhe -kortti osoitteessa kortti.neuvokasperhe.fi

MIELIALA

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN YMPYRÖIMÄLLÄ SE VAIHTOEHTO, JOKA ENITEN VASTAA TUNTEMUKSIASI VIIMEKSI KULUNEEN KAHDEN VIIKON AIKANA.

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

Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- 0 en koskaan
- 1 en kovin usein
- 2 kyllä, joskus
- 3 kyllä, useimmiten

Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 ei, en paljoakaan
- 2 kyllä, joskus
- 3 kyllä, aika paljon

Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikkeitä

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 ei, en kovin usein
- 2 kyllä, toisinaan
- 3 kyllä, useimmiten

Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- 0 ei, en koskaan
- 1 vain silloin tällöin
- 2 kyllä, melko usein
- 3 kyllä, useimmiten

Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- 0 yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 2 selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 tuskin ollenkaan

Olen ollut ahdistunut ja huolestunut ilman selvää syytä

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 tuskin koskaan
- 2 kyllä, joskus
- 3 kyllä, hyvin usein

Asiat kasautuvat päälleni

- 0 ei, olen selvinnyt 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

Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 en kovin usein
- 2 kyllä, melko usein
- 3 kyllä, useimmiten

Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- 0 ei koskaan
- 1 tuskin koskaan
- 2 joskus
- 3 kyllä, melko usein

KYSELY PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ / AUDIT (Maailman Terveysjärjestö WHO)

YKSI alkoholiannos = 1 pullo(0,3l) keskiolutta, siideriä, lonkeroa/12 cl viiniä / 8 cl väkevää viiniä/ 4 cl n. 40% viinaa

Esimerkkejä: 0,5 l keskiolutta, siideriä, lonkeroa= 1,5 annosta; 0,5 l tuoppi A-olutta= 2annosta; 0,75 l pullo viiniä= 6 annosta; 0,5 l pullo n. 40% viinaa= 13 annosta

Ympyröi se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi

1. Kuinka usein juot alkoholijuomia?

- 0) en 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 olet yleensä ottanut niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

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

3. Kuinka usein olet juonut kerralla 6 tai useampia annoksia?

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

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että joit liikaa?

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

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole juomisen vuoksi saanut tehdyksi jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

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

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut huonovointisuutta alkoholijuomisen jälkeen?

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

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

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

8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen takia pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

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

9. Oletko joutunut tappeluun, tapaturmaan tai hyväksikäytetyksi alkoholikäyttösi seurauksena?

- 0) en
- 2) on, muttei viimeisen vuoden aikana
- 4) kyllä viimeisen vuoden aikana

10. Onko kaverisi, vanhempasi tai joku muu ollut huolissaan alkoholin käytöstäsi?

- 0) ei
- 2) on, muttei viimeisen vuoden aikana
- 4) kyllä viimeisen vuoden aikana

Laske nyt valitsemiesi vaihtoehtojen numerot yhteen.

Testissä sain ___ pistettä. Viikossa juon ___ annosta.

ALKOHOLINKÄYTTÖSI RISKIT:

- 0-7 vähäiset**
- 8-10 lievästi kasvaneet**
- 11-14 selvästi kasvaneet**
- 15-19 suuret**
- 20-40 erittäin suuret**

Jos sait 8p tai enemmän tai jos viikossa käyttösi on yli 16 annosta(naisilla) tai yli 24 annosta(miehillä), on sinun syytä pysähtyä miettimään alkoholinkäyttöäsi. Tarvittaessa sinua auttaa terveydenhoitaja tai lääkäri.

Oletko koskaan käyttänyt tai kokeillut muita pähteitä?

Hasista tai marihuanaa

En Kyllä Milloin viimeksi? _____

Muita huumeita (kuten amfetamiini, LSD, heroini, ekstaasi tms.)

En Kyllä Milloin viimeksi? _____

Liimojen tai liuottimien haistelua (imppaamista)

En Kyllä Milloin viimeksi? _____

Lääkkeitä päihtymistarkoituksessa

En Kyllä Milloin viimeksi? _____

Tupakoitko

En Kyllä Montako savuketta/pv? _____

Jos et tällä hetkellä tupakoi, oletko aiemmin tupakoinut?

En Kyllä Milloin lopetit? _____

Otathan täytetyn kyselyn mukaasi vastaanotolle