

## LAPSESI ON NOIN PUOLITOISTAVUOTIAS



### Hyvät vanhemmat

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

nimi \_\_\_\_\_ Pvm \_\_\_\_\_

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

## KUN TARVITSET TUKEA...

ALLA ON KUVATTU SOSIAALISEN TUEN LÄHTEITÄ.

ARVIOI ASTEIKOLLA 1-5, MITEN SINULLA ON SAATAVILLA TUKEA JA APUA. MERKITSE JOKA VÄITTÄMÄSTÄ YKSI PARHAITEN SINUUN SOPIVA VAIHTOEHTO.

	Eri mieltä	Melko eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko samaa mieltä	Samaa mieltä
Minulla on joku tärkeä ihminen, joka tukee minua, kun tarvitsen apua	1	2	3	4	5
Minulla on joku tärkeä ihminen, jonka kanssa voin jakaa elämän ilot ja surut	1	2	3	4	5
Perheeni tukee minua aina, kun tarvitsen apua	1	2	3	4	5
Minulla on joku tärkeä ihminen, joka lohduttaa minua	1	2	3	4	5
Ystäväni todella tukevat minua, kun tarvitsen apua	1	2	3	4	5
Voin keskustella ongelmistani perheeni kanssa	1	2	3	4	5
Tehdessäni tärkeitä ratkaisuja saan perheeltäni apua	1	2	3	4	5
Voin keskustella ongelmistani ystäväni kanssa	1	2	3	4	5
Läheiseni auttavat minua käytännön asioissa	1	2	3	4	5
Läheiseni eivät jätä minua pulaan, jos joudun taloudellisiin vaikeuksiin	1	2	3	4	5

## 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 odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- 0 yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 2 selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 tuskin 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 ahdistunut ja huolestunut ilman selvää syytä

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

### Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

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

### 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 ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

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

### Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi

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

### Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

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

## **PARISUHDE**

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Välillämme on hyvä keskusteluyhteys	1	2	3	4
Meillä on riittävästi yhteistä aikaa	1	2	3	4
Suhteemme on läheinen	1	2	3	4
Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästämme	1	2	3	4
Osaamme riidellä ja sopia	1	2	3	4
Osoitamme toisillemme hellyyttä	1	2	3	4
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni	1	2	3	4
Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti	1	2	3	4
Vuorottelemme aika-ajoin lapsen hoidossa	1	2	3	4
Pyrimme tekemään mukavia asioita yhdessä	1	2	3	4

## **PERHEEN TALOUS JA YMPÄRISTÖ**

Oletko huolissasi siitä, miten selviätte taloudellisesti? kyllä \_\_\_\_\_ ei huolia \_\_\_\_\_

Onko sinulla asumiseen tai asuinympäristöön liittyviä huolia? kyllä \_\_\_\_\_ ei huolia \_\_\_\_\_

## **VANHEMPI-LAPSIHUDE**

SEURAAVAT VÄITTÄMÄT KUVAAVAT LAPSEN ÄIDISSÄ JA ISÄSSÄ HERÄTTÄMIÄ TUNTEITA. ARVIOI, MISSÄ MÄÄRIN NE SOPIVAT SINUUN. YMPYRÖI VAIHTOEHTO, JOKA PARHAITEN KUVAA KOKEMUSTASI.

	<b>Aina</b>	<b>Hyvin usein</b>	<b>Joskus</b>	<b>Harvoin</b>	<b>Ei koskaan</b>
Minulla on läheinen suhde lapseen	1	2	3	4	5
Lapsi rajoittaa itselleni käytettävää aikaa	1	2	3	4	5
Lapseni tuntuu etäiseltä ja vieraalta	1	2	3	4	5
On ihanaa hellitellä lastani	1	2	3	4	5
Lapsi käy hermoilleni	1	2	3	4	5
Rakastan lastani valtavasti	1	2	3	4	5
Olen onnellinen, kun lapseni tulee luokseni	1	2	3	4	5
Lapseni ärsyttää minua	1	2	3	4	5
Nautin leikkimisestä lapseni kanssa	1	2	3	4	5
Lapseni on liian itkuinen ja ärsyyntyvä	1	2	3	4	5
Olen vihainen lapselleni	1	2	3	4	5
Minun on vaikea hyväksyä lastani	1	2	3	4	5
Tunnen, että lapseni on parasta mitä minulla on	1	2	3	4	5
Olen satuttanut lastani	1	2	3	4	5
Lapseni rakastaa minua	1	2	3	4	5
Olen huolissani lapseni kehityksestä	1	2	3	4	5

Tuo täytetty lomakkeisto mukana neuvolaan tai postita se

## **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 tehdä 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 päihteitä?**

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**