



KUTSU 8. LUOKAN TERVEYSTARKASTUKSEEN

Sinulla on aika 8. luokan terveystarkastukseen _____ / _____ klo _____

Tapaat silloin kouluterveydenhoitajan, ja myöhemmin sovittavana aikana koululääkäriin.

Muista tulla sovittuna aikana sekä terveydenhoitajalle että lääkärille!

Peru aikasi, jos annettu aika ei sovi sinulle.

Terveydenhoitajan puhelinnumero on:



Tuo täytetty terveystarkastuslomake mukanasi tarkastukseen. Huomioi, että huoltaja täyttää tämän ensimmäisen sivun. Näytä kysely siis ennen tapaamistamme kotona ☺. Jälkimmäiset sivut ovat sinulle pohdittavaksi. Jos haluat, saat pyytää vanhemmaltasi apua. Tiedot ovat luottamuksellisia, ja vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Jos sinulla on silmälasit, ota ne mukaan tarkastukseen.

Terveisin *kouluterveydenhoitaja*

Nuoren henkilötiedot

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____ Oma puh. _____

Äidin/ huoltajan nimi _____ Puh. _____

Isän/ huoltajan nimi _____ Puh. _____

Nuori asuu molempien vanhempien luona äidin luona isän luona muun huoltajan luona

Muut perheenjäsenet: _____

Huoltajalle:

8. luokan terveystarkastus on osa yläkoulun laajaa terveystarkastusta. 8. luokalla luokanvalvoja antaa nuoren ja huoltajan luvalla arvion oppilaan hyvinvoinnista ja selviytymisestä koulussa. Nuori kutsutaan sekä kouluterveydenhoitajan että koululääkäriin terveystarkastukseen. Lääkäriltä on mahdollisuus saada maksuton nuorison terveystodistus (mopo- tai traktorikorttia varten).

Huoltajina olette tervetulleita mukaan lapsenne tarkastukseen, jos ette ole 7. luokan terveystarkastuksessa olleet mukana lapsenne kanssa tai haluatte erityisestä syystä tulla tänäkin vuonna mukaan. Siinä tapauksessa - olkaa hyvät, ja varatkaa aika terveydenhoitajalta. Yllä oleva aika on nuorelle.

Terveystarkastuksessa kartoitetaan nuoren terveydentilaa. Ammatinvalintaan vaikuttaviin terveydellisiin seikkoihin kiinnitetään huomiota, ja niistä puhutaan nuoren kanssa. Nuoren kanssa keskustellaan koulunkäynnistä, ihmissuhteista, jaksamisesta, vapaa-ajasta, terveellisistä elämäntavoista, päihteistä, murrosiästä ja seksistä.

Terveystarkastuksesta tulee kirjallinen palaute huoltajalle nuoren mukana lääkärin tarkastuksen jälkeen.

Halutessanne voitte olla yhteydessä terveydenhoitajaan puhelimitse.

Toivotteko terveystarkastuksessa kiinnitettävän erityistä huomiota johonkin asiaan, mihin?

Oletteko huolissanne jostakin nuortanne koskevasta asiasta?

Onko perheessänne tapahtunut sellaisia muutoksia (esim. sairaus, avioero, kuolema, taloudelliset huolet, päihteiden käyttö), jotka saattaisivat vaikuttaa nuoren elämään?

Kansallisen rokotusohjelman mukaan jäykkäkouristus-kurkkumätä-hinkuyskä-rokotetehoste (dtaap) on ajankohtainen 14-15 -vuotiaana. Rokote ei sisällä kananmunaa.

Lapsemme saa ei saa **rokottaa dtaap -rokotteella kouluterveydenhuollossa.**

Huoltajan allekirjoitus

_____ / _____ 20 _____

Kysely mielialasta

Vastaa seuraaviin kysymyksiin siten, millaiseksi tunnet itsesi tänään. Rengasta kustakin vain yksi vaihtoehto. Jokin kysymys voi tuntua Sinusta yllättävältä. Toivomme kuitenkin, että vastaat kaikkiin kysymyksiin.

1. Minkälainen on mielialasi?

- 1 Mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 2 En ole alakuloinen tai surullinen
- 3 Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 4 Olen alakuloinen jatkuvasti, enkä pääse siitä
- 5 Olen niin masentunut ja alavireinen, etten enää kestä

2. Miten suhtaudut tulevaisuuteen?

- 1 Suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti
- 2 En suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti
- 3 Tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- 4 Minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- 5 Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

3. Miten katsot elämäsi sujuneen?

- 1 Olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- 2 En tunne epäonnistuneeni elämässä
- 3 Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
- 4 Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- 5 Tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- 1 olen varsin tyytyväinen elämään
- 2 en ole erityisen tyytymätön
- 3 en nauti asioista samalla tavoin kuin ennen
- 4 minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- 5 olen täysin tyytymätön kaikkeen

5. Minkälaisena pidät itseäsi?

- 1 Tunnen itseni melko hyväksi
- 2 En tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 3 Tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 4 Nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 5 Olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton

6. Onko sinulla pettymyksen tunteita?

- 1 Olen tyytyväinen itseäni ja suorituksiini
- 2 En ole pettynyt itseni suhteen
- 3 Olen pettynyt itseni suhteen
- 4 Minua inhottaa itseni
- 5 Vihaan itseäni

7. Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

- 1 Minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- 2 En ajattele, enkä halua vahingoittaa itseäni
- 3 Minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut
- 4 Minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
- 5 Tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

8. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?

- 1 Pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
- 2 En ole menettänyt kiinnostusta muihin ihmisiin
- 3 Toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
- 4 Olen melkein menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
- 5 Olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

9. Miten koet päätösten tekemisen?

- 1 Erialaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
- 2 Pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
- 3 Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätöksen tekoa
- 4 Minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
- 5 En pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

- 1 Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
- 2 Ulkonäkössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- 3 Olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- 4 Minusta tuntuu, että näytän rumalta
- 5 Olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

11. Minkälaisena nukkumisesi on?

- 1 Minulla ei ole nukkumisessa mitään vaikeuksia
- 2 Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- 3 Herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- 4 Minua haittaa unettomuus
- 5 Kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä

12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

- 1 Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- 2 En väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- 3 Väsyn helpommin kuin ennen
- 4 Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- 5 Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

13. Minkälainen ruokahalusi on?

- 1 Ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- 2 Ruokahaluni on ennallaan
- 3 Ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- 4 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- 5 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

14. Oletko ahdistunut ja jännittynyt?

- 1 Pidän itseäni melko hyvähermoisena, enkä ahdistu kovinkaan helposti
- 2 En tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
- 3 Ahdistun ja jännityn melko helposti
- 4 Tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- 5 Tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

KIITOS VASTAUKSISTA!

Nähdään, terveisin *kouluterveydenhoitaja*