

LAPSIPERHEEN ARJEN VOIMAVARAT
lapsi on 18 kk:n ikäinen***Hyvä äiti ja isä***

Toivotamme teidät tervetulleeksi lapsenne _____ terveystarkastukseen
nimi, ikä

- terveydenhoitajalle _____

- lääkärielle _____

Lapsiperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he joskus kiireenkin lomassa pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä. Tästä hyötyvät yleensä myös lapset ja näin koko perhe.

Tähän lomakkeeseen on koottu lapsiperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla perheelle voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla voit tarkastella tekijöitä, jotka sinun tai perheesi elämässä tällä hetkellä **antavat voimia** (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai **kuormittavat arkea** (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa. Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvien osien.



Rengasta joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.

Lomakkeen täytti: Äiti ____ Isä ____ Äiti ja isä yhdessä ____ (Äidille merkintä X ja isälle O)

| | Täysin samaa mieltä | Osittain samaa mieltä | Osittain eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|---|---------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|
| Vanhemmuus ja lapsen hoito | | | | |
| Työn ja perhe-elämän yhdistäminen sujuu vaivattomasti..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kotimme sopii lapsiperheelle..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Asuinympäristömme on lapsiystävällinen ja turvallinen..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Uskallan käsitellä lasta kohtaan tuntemiani kielteisiä tunteita..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Lapsen luonne/temperamentti vastaa odotuksiani..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tietoni vanhemmuudesta ovat riittävät..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Minulla on monia mukavia hetkiä lapsen kanssa..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Osaan hoitaa lastani..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tunnen selviytyväni lapseni kasvatuksesta..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pystyn käsittelemään epävarmuuden tunteitani..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Vanhemmuus on odotusteni mukaista..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tunnen olevani riittävän hyvä vanhempi..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tunnistan itsessäni asioita, joissa voisin kehittyä vanhempana | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Voin tarvittaessa keskustella omien vanhempieni kanssa..... vanhemmuudesta..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Parisuhde | | | | |
| 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 seksuaalielämästä..... | 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 tukiverkosto | | | | |
| Saamme tarvittaessa apua isovanhemmilta..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Meillä on apua antavia naapureita tai tuttavuuksia..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tarvitessani saan tukea läheiseltä henkilöltä..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Saamme tukea muilta lapsiperheiltä..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Paikkakunnallamme on riittävästi lapsiperheille tarkoitettuja palveluja..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Perheen terveys ja elämäntavat | Täysin samaa mieltä | Osittain samaa mieltä | Osittain eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|---|---------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|
| Vanhempien terveys on hyvä..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Huolehdimme terveydestämme..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kenelläkään ei ole huolta aiheuttavaa sairautta tai vammaa... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Perheenjäsenet ovat enimmäkseen hyvällä tuulella..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Perheemme elämäntavat virkistävät meitä..... | | | | |
| Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta huolta..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tunnen itseni useimmiten virkeäksi..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Minulla on mieluinen harrastus..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Meillä on riittävästi perheen yhteistä aikaa..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Nukun riittävästi..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Perheellämme on huumorintajua..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Perheen tulevaisuudennäkymät | | | | |
| Perheemme taloudellinen tilanne on turvattu..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Perheessämme ei ole pelkoa työttömyydestä..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Perheemme tulevaisuudennäkymät ovat valoisat..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Hengelliset tai henkiset asiat antavat meille voimaa..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Meillä on riittävät voimavarat selvitä tässä elämäntilanteessa | 1 | 2 | 3 | 4 |

Mitkä muut tekijät antavat perheelle voimia?

Mitkä muut tekijät kuormittavat perhettä?

Lähde: Voimavarainen vanhemmuus -terveellinen lapsuus-projekti, Tuovi Hakulinen-Viitanen ja Marjaana Pelkonen, lokakuu 2002

Perheen aikuisten elämään liittyvät tekijät

Onko perheessänne aikuisten elämään liittyviä huolia, jotka saattaisivat vaikuttaa lapseen? (esim. sairaus, työttömyys, muutto, ero)

| Vanhempien | KYLLÄ | EI |
|---|--------------------------|--------------------------|
| tupakointi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| alkoholin käyttö | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| huumaavien aineiden /lääkkeiden väärinkäyttö | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aiheutuuko päihteiden käytöstä erimielisyyttä tai riitaa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Jos vastasit edellisiin kysymyksiin KYLLÄ, kuvaile tarkemmin:

| | KYLLÄ | EI |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Huolestuttaako henkinen väkivalta parisuhteessasi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koetko parisuhteessasi fyysisen väkivallan uhkaa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Onko lapsesi ollut kuulemassa perheväkivaltilanteita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Onko lapsesi nähnyt perheväkivaltilanteita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lasta ja perhettä koskevista asioista keskustellaan aina ensisijaisesti vanhempien kanssa. Saako lapsen asioista keskustella lasta hoitavien henkilöiden kanssa (lääkäri, puheterapeutti, psykologi, fysioterapeutti, päivähoido, sosiaalityöntekijä)?

| KYLLÄ | EI |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Haluatko asettaa muita ehtoja:

Päiväys ____/____20____

allekirjoitus

allekirjoitus