



# Kasiluokkalaisen terveystarkastus

Hyvä kahdeksannen luokan oppilas,

Sinulle on tulossa kouluterveydenhuollon laaja terveystarkastus, jonka yhteydessä tapaavat sekä kouluterveydenhoitajan että koululääkärin. Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa tarkastuksessa käsiteltävistä asioista. Sinun oma näköyksesi kysyttävistä asioista on hyvin arvokas ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää. Voit myös kertoa toiveistasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Tarkastuksessa keskustellaan lomakkeen aiheista ja sinulla on mahdollisuus tarkentaa vastauksiasi. Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Asioista kerrotaan vanhemmillesi vain sinun luvallasi. Kuitenkin silloin, jos sinun kasvusi tai kehityksesi näyttää olevan vaarantumassa, on kouluterveydenhuollolla lain määräämä velvollisuus kertoa tästä huolesta lastensuojeluun. Terveystarkastuksesta tehdään kirjaukset potilasasiakirjoihin, jonka jälkeen esitietolomakkeet hävitetään. Kouluterveydenhuollon asiakirjat ovat osa terveystarkastuksen potilasasiakirjarekisteriä.

## Oppilas:

Nimi \_\_\_\_\_ Luokka \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_ Vastauspäivä \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

## KOULU JA VAPAA-AIKA

Koulunkäynti tuntuu minusta  mukavalta  ihan ok  ikävältä  
Oppiminen on minulle  helppoa  joskus vaikeaa  vaikeaa  
Kotitehtävien teko on minulle  helppoa  joskus vaikeaa  vaikeaa

Minkä kouluarvosanan (numeron väliltä 4–10) antaisit

- luokkasi työrauhalle \_\_\_\_\_
- luokkasi ilmapiirille eli luokkahengelle \_\_\_\_\_

Tulen toimeen opettajien kanssa  kyllä  vaihtelevasti  en  
Minua jännittää tai pelottaa koulussa  ei  kyllä, mikä? \_\_\_\_\_

Minulla on kavereita tai ystäviä

- koulussa  kyllä  liian vähän  ei
- vapaa-ajalla  kyllä  liian vähän  ei

Onko sinulla jo suunnitelmia peruskoulun jälkeiselle ajalle? Miten olet ajatellut jatkaa opintojasi?

\_\_\_\_\_

Miten vietät vapaa-aikaasi? (yksin/kavereiden/perheen kanssa, harrastuksissa)

\_\_\_\_\_

Kotiintuloaikani arkisin klo \_\_\_\_\_ ja viikonloppuisin klo \_\_\_\_\_

Olen älypuhelimien, tietokoneiden, TV:n, pelikoneiden tai muun ruudun äärellä

- arkisin noin \_\_\_\_ tuntia päivässä
- viikonloppuisin ja lomilla noin \_\_\_\_\_ tuntia päivässä

Oletko nähnyt näiltä ruuduilta sellaista seksiä tai väkivaltaa, joka on jäänyt sinua vaivaamaan?

 en

 ehkä

 kyllä

**Pohdi seuraavia kysymyksiä huomioiden koko elinpiirisi** (koulu, koti, vapaa-aika, netti ym.)

- Onko sinua kiusattu?  ei  ehkä  kyllä
- Oletko huomannut jotakin toista kiusattavan?  en  kyllä
- Oletko itse kiusannut?  en  ehkä  kyllä
- Oletko kohdannut seksuaalista häirintää tai ahdistelua?  en  ehkä  kyllä
- Oletko kohdannut väkivaltaa tai sen uhkaa?  en  ehkä  kyllä

## TERVEYS JA TERVEYSTOTTUMUKSET

Tunnetko itsesi terveeksi?

 kyllä

 en osaa sanoa

 en, koska \_\_\_\_\_

Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus tai vaiva?

 ei

 kyllä, kerro mikä ja miten sitä hoidetaan, esim. lääkitys \_\_\_\_\_

**Olen nyt asiakkaana tai olen asioinut aikaisemmin**

 lastenpsykiatrian poliklinikalla

 kasvatus- ja perheneuvolassa

 nuorisopsykiatrian poliklinikalla

 koulukuraattorilla

 koulupsykologilla

 muualla, missä? \_\_\_\_\_

Onko sinulla allergioita?

 ei

 kyllä, mikä? \_\_\_\_\_

Onko sinulla erityisruokavalio?

 ei

 kyllä, mikä? \_\_\_\_\_

Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana?	ei	joskus	usein
päänsärkyä			
vatsavaivoja			
kipuja rasituksessa			
selkä-, hartia- tai niskakipuja			
ihottumaa			
univaikeuksia			
alakuloisuutta, mielialan laskua tai masentuneisuutta			
ahdistuneisuutta, jännittämistä tai pelkoja			
ärtyneisyyttä tai kiukun purkauksia			
keskittymisvaikeutta			
vihamielisyyttä, toisten kimppuun käymistä			
jotakin muuta, mitä?			

Onko sinulle sattunut tapaturma viimeisen vuoden aikana?  ei  kyllä, mikä? \_\_\_\_\_

Onko sinulta koskaan mennyt taju makuulla tai rasituksessa?  ei  kyllä

Mielipiteeni pituudestani ja painostani

Syön päivittäin  aamupalan  kouluruuan, lounaan  päivällisen  
 välipaloja  iltapalan

Käytän päivittäin  maitotuotteita  D-vitamiinia  energiajuomia  virvoitusjuomia

Nukun arkisin klo \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ja viikonloppuisin klo \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Liikuntatottumukseni (koululiikunnan lisäksi)

Hampaitani hoidan

Päihdetottumukseni	en käytä	en käytä, olen kokeillut	käytän satunnaisesti	käytän	kaveripiirissä käytetään
tupakka					
nuuska					
alkoholi					
huumeet (kannabis ym.)					
muu, mikä?					

#### Kysymyksiä tytöille

- Ovatko kuukautisesi alkaneet?  kyllä  ei
- Kuukautisten alkamisikä \_\_\_\_\_ vuotta
- Onko kuukautiskiertosi säännöllinen?  kyllä  ei
- Kierron pituus \_\_\_\_\_ vrk (vuodon alusta seuraavan alkuun)
- Vuodon kesto \_\_\_\_\_ vrk
- Onko sinulla kuukautiskipuja?  kyllä  ei
- Onko sinulla kysymyksiä tai huolia ehkäisyyn, seksuaaliseen kypsymiseen tai suuntautumiseen liittyen?  kyllä  ei

#### Kysymyksiä pojille

- Onko sinulla ahdas esinahka?  kyllä  ei
- Onko sinulla kaksi kivistä?  kyllä  ei
- Onko kiveksissäsi huomattava kokoero?  kyllä  ei
- Onko sinulla kysymyksiä tai huolia ehkäisyyn, seksuaaliseen kypsymiseen tai suuntautumiseen liittyen?  kyllä  ei

Seurusteluun liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia  kyllä  ei

Ehkäisyyn liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia  kyllä  ei



## KOTI JA PERHE

Perheeseeni kuuluvat

---

Minun ja vanhempieni välit ovat  erittäin hyvät  hyvät  kohtalaiset  huonot

Mitä teet tai miten vietät aikaa yhdessä vanhempiesi kanssa?

---

Mistä asioista sinun ja vanhempiesi välille syntyy riitoja tai olette eri mieltä?

---

Voin kertoa asioistani ja huolestani

vanhemmille  sisaruksille  ystävälle  jollekin muulle  en kenellekään

Elämässäni on tapahtunut viime aikoina seuraavia muutoksia

muutto  vanhempien ero  vanhemman uusi avo- tai avioliitto  
 läheisen sairastuminen  läheisen kuolema  sisaruksen syntymä tai poismuutto  
 ei muutoksia  muu, mikä? \_\_\_\_\_

Perheesi asiat vaikuttavat myös sinun hyvinvointiisi. Onko teidän perheessänne?	kyllä	joskus / ehkä	ei
riittävästi yhteistä aikaa			
tapana jutella päivän tapahtumista			
yhteinen ruokahetki päivittäin			
tapana kannustaa ja antaa myönteistä palautetta			
kotityöt jaettu			
yhdessä sovitut säännöt			
seuraamukset sääntöjen rikkomisesta reiluja			
turvallinen ja yleensä sopuisa ilmapiiri			
pitkäaikaissairautta (fyysistä tai psyykkistä)			
päihteiden käytöstä aiheutuvia huolia tai murheita			
ongelmia tai ristiriitoja perheenjäsenten välillä			
väkivallan uhkaa tai väkivaltaisuutta			

Mitkä asiat huolestuttavat sinua tällä hetkellä itsessäsi, kaveripiirissä, koulussa, perheessä tai kotona?

---

Missä asioissa olet tyytyväinen itseesi ja elämääsi juuri nyt?

---

Toiveitasi terveystarkastukseen liittyen

---

KIITOS VASTAUKSESTASI!