

## Lapsi 3-4 kk ikäinen

Hyvät vanhemmat!

Onnea vauvan syntymän johdosta!

Vauvan syntyminen on suuri ilonaihe. Ilon lisäksi se tuo kuitenkin myös mukanaan uusia haasteita perhe-elämään ja parisuhteeseen liittyen. Olisi hienoa jos näiden lomakkeiden avulla pääsette keskustellen syventämään ajatuksianne ja tuntemuksianne tämän jännittävän ja mukavan elämänmuutoksen keskellä. Hyvää matkaa vanhemmuuteen!

Lomakkeen täyttäjän nimi:

## Mieliala (EPDS-seula)

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympäröimällä se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämän hetkisiä tuntemuksiasi.

### Viimeisten seitsemän päivän aikana

Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen	Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia
0 yhtä paljon kuin aina ennenkin	0 yhtä paljon kuin aina ennenkin
1 en aivan yhtä paljon kuin ennen	1 hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
2 selvästi vähemmän kuin ennen	2 selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
3 en ollenkaan	3 tuskin lainkaan

Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan	Olen ollut ahdistunut ilman selvää syytä
3 kyllä, useimmiten	0 ei, en ollenkaan
2 kyllä, joskus	1 tuskin koskaan
1 en kovin usein	2 kyllä, joskus
0 en koskaan	3 kyllä, hyvin usein



Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä	Asiat kasautuvat päälleni
3 kyllä, aika paljon	3 Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
2 kyllä, joskus	2 kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
1 ei, en paljonkaan	1 ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
0 ei, en ollenkaan	0 ei, olen selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin aina ennenkin

Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia	Olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi
3 kyllä, useimmiten	3 kyllä, useimmiten
2 kyllä, toisinaan	2 kyllä, melko usein
1 ei, en kovin usein	1 en kovin usein
0 ei, en ollenkaan	0 ei, en ollenkaan

Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt	Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni
3 kyllä, useimmiten	3 kyllä, melko usein
2 kyllä, melko usein	2 joskus
1 vain silloin tällöin	1 tuskin koskaan
0 ei, en koskaan	0 ei koskaan

## Päihteiden käyttö (AUDIT-seula)

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympäröimällä se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tottumuksiasi.

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?	2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?	<b>1 annos</b>  0,33 l pullo tai tölkki ill-olutta tai siideriä  12 cl lasi miettoa viiniä  4 cl annos väkeviä
0 Ei koskaan	0 1-2 annosta	
1 Noin kerran kuussa	1 3-4 annosta	
2 2-4 kertaa kuussa	2 5-6 annosta	
3 2-3 kertaa viikossa	3 7-9 annosta	
4 4 kertaa viikossa tai useammin	4 10 annosta tai enemmän	
3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?	4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä kun aloit ottaa?	<b>1,5 annosta</b>  0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo ill-olutta
0 Ei koskaan	0 Ei koskaan	
1 Harvemmin kuin kerran kuussa	1 Harvemmin kuin kerran kuussa	
2 Kerran kuussa	2 Kerran kuussa	
3 Kerran viikossa	3 Kerran viikossa	
4 Päivittäin tai lähes päivittäin	4 Päivittäin tai lähes päivittäin	
5. Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?	6. Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?	
0 Ei koskaan	0 Ei koskaan	
1 Harvemmin kuin kerran kuussa	1 Harvemmin kuin kerran kuussa	
2 Kerran kuussa	2 Kerran kuussa	
3 Kerran viikossa	3 Kerran viikossa	
4 Päivittäin tai lähes päivittäin	4 Päivittäin tai lähes päivittäin	
7. Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syällisyyttä tai katumusta juomisesta?	8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?	
0 Ei koskaan	0 Ei koskaan	
1 Harvemmin kuin kerran kuussa	1 Harvemmin kuin kerran kuussa	
2 Kerran kuussa	2 Kerran kuussa	
3 Kerran viikossa	3 Kerran viikossa	
4 Päivittäin tai lähes päivittäin	4 Päivittäin tai lähes päivittäin	
9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?	10. Onko joku läheisesti tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissasi alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?	
0 Ei	0 Ei	
2 Kyllä, muttei viimeisen vuoden aikana	2 Kyllä, muttei viimeisen vuoden aikana	
4 Kyllä, viimeisen vuoden aikana	4 Kyllä, viimeisen vuoden aikana	

	Ei	Kyllä
Tupakoitko ja/tai käytätkö nuuskaa?		
Käytätkö huumeita tai lääkkeitä päihtymistarkoituksessa?		

Millainen vauvasi on?

Miten arkenne sujuu vauvan kanssa? Millaisena olet kokenut vanhemmuuden?

Perheellemme voimia antavat asiat:

Perhettämme kuormittavat asiat:

Haluan kertoa lisäksi:

### Tunne taitosi vanhempana -verkko-ohjelma

Lasta odottaessa mielessä pyörii kaikenlaista. Miten elämä muuttuu? Kuinka vauvan kanssa pärjää? Lapsi tuo paljon iloa elämään. Raskaus ja vauva-aikaan liittyy kuitenkin usein myös huolia, epävarmuutta ja yllättävän voimakkaitakin tunteita. Näiden tunteiden ja ajatusten käsittely on tärkeä vanhemmuuden taito. Tunne taitosi vanhempana - verkko-ohjelma on kehitetty vanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi, ja se sisältää monipuolisia harjoituksia ja pohdintatehtäviä.

Pääset rekisteröitymään verkko-ohjelmaan osoitteessa [www.tunnetaitosi.fi](http://www.tunnetaitosi.fi)  
Aktivointikoodi: TRENEUVOLA



Hyvää vauva-aikaa!