

Lapsi 15-18 kk ikäinen

Hyvät vanhemmat!

Lapsen kasvaminen tuo tullessaan sekä iloa että huolenaiheita. Olisi hienoa jos näiden lomakkeiden avulla pääsette keskustellen syventämään ajatuksianne ja tuntemuksianne tämän touhukkaan ja hieman kiireisenkin arjen keskellä. Hyvää yhteistä matkaa perheenä!

Lomakkeen täyttäjän nimi:

Mieliala (EPDS-seula)

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä 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

Päihteen 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?	1 annos  0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä  12 cl lasi mietoa 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	1,5 annosta  0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta
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?	
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?		

Tukea ja turvaa arjen haasteisiin

Merkitse joka väittämästä yksi parhaiten sinuun sopiva vaihtoehto (=X)

	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä
Minulla on joku tärkeä ihminen, jonka kanssa voin jakaa elämän ilot ja surut			
Kun tarvitsen apua lastenhoidossa tai kodinhoidossa niin voin pyytää apua läheisiltäni			
Minulla on ainakin yksi läheinen ystävä, jonka kanssa voin jakaa lapsiperheen arkeen liittyvät ilot ja huolen aiheet			
Perheellämme on taloudellisia huolia, ja kuukausittaisten laskujen maksaminen tuottaa vaikeuksia			

Miten arkenne sujuu? Mitä teet yhdessä lapsen kanssa?

Mitkä asiat lapsessasi ilahduttavat sinua?

Onko lapsesi käytöksessä asioita joita pohdit, tai jotka ärsyttävät sinua?

Tapoja toimia parisuhteen ristiriitatilanteissa

Ihmisillä on erilaisia tapoja toimia ristiriitatilanteissa. Mitä sinä teet silloin, kun on riitoja ja erimielisyyksiä puolisoasi / kumppanisi kanssa? Palauta mieleesi tilanteita viimeisen vuoden ajalta ja valitse alla olevista toimintamalleista ne, jotka parhaiten kuvaavat sinun tapasi toimia. Yhdistä sopivat väittämät viivalla.

... pyrin perustelemaan näkemykseni asiasta					... teimme sovinnon, ja olimme helpottuneita
... väittelin kiivaasti, mutta en huutanut					... lähdin ulos haukkaamaan raitista ilmaa
... huusin ja / tai haukuin puolisoani	... murjotin ja / tai kieltäydyin keskustelemasta asiasta	... uhkasin lyödä tai heittää puolisoani jollakin esineellä	... heitin kumppaniani jollakin esineellä	... tartuin puolisooni kiinni tai tönin häntä	... riitelyni päättyi pahoinpitelyyn

Läheisyys parisuhteessa

Lapsiperheen arki on kiireistä eikä kahdenkeskistä aikaa vanhempien kesken ole helppo löytää. Puolisoiden välinen ystävällisyys ja arjen hellyys, päivittäiset pienet kiintymyksen ja ihailun osoitukset ovat tärkeitä myös silloin, kun lapsen syntymä tuo muutoksia seksielämään. Merkitse jokaisesta väittämästä yksi parhaiten sinuun sopiva vaihtoehto (X)

	Usein	Joskus	Erittäin harvoin
Osoitamme toisillemme hellyyttä			
Olen tyytyväinen seksuaalielämäämme			
Pystymme puhumaan seksuaalielämään liittyvistä ajatuksista ja huolista			

Miten hoidatte parisuhdetanne:

Pohdittavaksi:

- Koenko, että minun on helppo avautua puolisololleni, ja pystyn kertomaan hänelle huolistani?
- Kysynkö joka päivä puolisoiltani mitä hänelle kuuluu?
- Pyriinkö järjestämään säännöllisesti kahdenkeskistä aikaa puolisoni kanssa?
- Kuinka monta kertaa päivässä kosketan puolisoani?

Perheemme voimavarat

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.

Päiset rekisteröitymään verkko-ohjelmaan osoitteessa www.tunnetaitosi.fi
Aktivointikoodi: TRENEUVOLA



Hyvää matkaa yhdessä perheenä!