



Blankett för förhandsuppgifter för föräldrar till elever i åk 3

Denna blankett för förhandsuppgifter är avsedd för föräldrar till elever i årskurs tre. Om barnet bor i två hem kan man i vardera hemmet fylla i en egen blankett. Det är bra att fundera på ämnesområdena i blanketten genom att diskutera med barnet. Era svar hjälper oss att rikta hälsoundersökningarna så att de motsvarar ert barns behov. Föräldrarna kan också delta på distans medan barnet är ensamt på mottagningen.

Under mötet diskuterar man de ämnen som tas upp i blanketten samt bedömer barnets tillväxt och utveckling. Vid behov kan man också undersöka hörseln eller synen samt ge de vaccinationer som saknas. De uppgifter ni uppger är konfidentiella och omfattas av sekretessbestämmelserna inom hälso- och sjukvården. De viktigaste uppgifterna från hälsoundersökningen och svaren ni gett i blanketten antecknas i patientdatasystemet och kan ses på MittKanta.

1. Basuppgifter

Barnets namn och skola samt klass, t.ex. 3B

Vårdnadshavarens namn och telefonnummer där hen kan nås dagtid

Jag bor med barnet

☐ Ja ☐ Nej

Har det skett förändringar i familjestrukturen under den senaste tiden?

2. Hälsa och välbefinnande

Vårt barn mår bra

☐ Ja ☐ Nej

Har barnet något långvarigt symptom eller någon långvarig sjukdom eller skada?

Har barnet några hälsomässiga begränsningar vad gäller skolgången?

Har barnet under det senaste året upprepade gånger upplevt något av följande?

- ☐ Rastlöshet, koncentrationssvårigheter
- ☐ Blyghet eller spänningar
- ☐ Rädsla, ångest
- ☐ Smärta vid ansträngning
- ☐ Användning av läkemedel
- ☐ Våldsamhet, aggressivitet
- ☐ Nedstämdhet, tillbakadragenhet
- ☐ Andra symptom, besvär eller smärtor
- ☐ Olycksfall

Om du vill kan du ge tilläggsuppgifter

Har ni observerat följande förändringar som anknyter till puberteten?

- ☐ Bröstutveckling
- ☐ Behåring i armhålor eller runt könsorganen
- ☐ Flytning
- ☐ Ökad längdtillväxt
- ☐ Testikeltillväxt
- ☐ Menstruationen har börjat

Önskar ni mer information om puberteten, kroppen, sexualitet eller människorelationer?

3. Hälsovanor

Sömn

Tillräcklig sömn är viktigt för att en skolelev ska må bra. Ett barn i lågstadieåldern behöver omkring 10 timmar sömn per natt. Ett tecken på tillräcklig sömn är att barnet vaknar piggt och på gott humör på morgonen.

Sover ert barn i regel tillräckligt?

☐ Ja ☐ Nej

Motion

För alla 7–17-åringar rekommenderas minst 60 minuter motion per dag. Det kan vara en hobby eller en kombination av gårdslekar och motion under skolvägen.

Får ert barn tillräckligt med motion?

☐ Ja ☐ Nej

Skärmtid

Telefonen och andra skärmar stjäl lätt barnets uppmärksamhet. Det kan vara skadligt att vistas alltför mycket framför skärmen.

Är ni oroliga för den mängd tid barnet tillbringar på telefonen eller konsolspel?

☐ Ja ☐ Nej

Vet ni i regel vad ert barn gör t.ex. i spelvärlden eller i sociala medier?

☐ Ja ☐ Nej

Vilka metoder används i er familj för att begränsa det digitala innehållet?

Orsakar skärmtiden eller begränsningen av den ofta irritation eller besvikelse hos barnet?

☐ Ja ☐ Nej

Önskar ni stöd eller tilläggsinformation i denna fråga?

Kost

Regelbundna måltider och en mångsidig kost utgör hörnstenarna för tillväxt och hälsa. THL rekommenderar fem måltider dagligen för barn i lågstadieåldern (frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål). Varje måltid ska innehålla grönsaker. Dessutom rekommenderas ett dagligt D-vitamintillskott på 10 mikrogram. Som dryck rekommenderas vatten eller mjölk. Sötsaker, saft samt salt eller fet mat bör inte konsumeras dagligen.

Äter ert barn i regel enligt dessa rekommendationer?

☐ Ja ☐ Nej

Önskar ni stöd eller tilläggsinformation i denna fråga?

Nikotin och rusmedel

Passiv rökning eller en familjemedlems användning av rusmedel kan påverka barnets välbefinnande.

Exponeras ert barn för rökning eller användning av rusmedel?

☐ Ja ☐ Nej

Visar ert barn intresse för att använda eller pröva på nikotinprodukter eller rusmedel?

☐ Ja ☐ Nej

Hygien

Många barn behöver fortfarande stöd för att sköta sin hygien. Tänderna ska borstas morgon och kväll och den vuxna behöver ofta hjälpa till genom att påminna barnet om att byta kläder och tvätta sig regelbundet.

Önskar ni mer information eller stöd i denna fråga?

Skola

Känner ni oro för barnets skolgång eller studier?

☐ Ja ☐ Nej

Går barnet vanligtvis gärna till skolan?

☐ Ja ☐ Nej

Klarar hen av de hemuppgifter som läraren ger inom skälig tid?

☐ Ja ☐ Nej

Tycker barnet att skolan har en bra atmosfär och att där finns kompisar?

☐ Ja ☐ Nej

Är något läroämne för svårt?

☐ Ja ☐ Nej

Fungerar samarbetet mellan skolan och hemmet?

☐ Ja ☐ Nej

Mobbas ert barn eller deltar barnet i mobbning?

☐ Ja ☐ Nej

Önskar ni mer stöd eller hjälp i frågor som gäller skolan?

4. Mer information

Finns det utöver dessa saker någonting annat som ni vill berätta för skolhälsovården? Vad?

5. Hälsoundersökning

Välj mellan följande alternativ

- ☐ 1. Jag önskar att mitt barn kallas till hälsoundersökning från klassen (tillväxt och diskussion om ämnena i denna blankett för förhandsuppgifter) under detta läsår.
- ☐ 2. Jag vill delta i mitt barns besök på mottagningen. Kontrollera anvisningarna för tidsbokning på LUVN.FI eller fråga barnets skolhälsovårdare.
- ☐ a) Jag/vi deltar på distans (barnet är närvarande på mottagningen)
- ☐ b) Jag/vi deltar på plats i elevens besök enligt avtalad tid

OBS. Om det just nu inte är aktuellt med en hälsoundersökning men det uppstår ett behov senare, kan ni boka en mottagningstid. **Eleverna kan också alltid besöka mottagningen på egen hand.**

Västra Nylands välfärdsområde

PB 33, 02033 Västra Nylands välfärdsområde

luvn.fi

Skriv ut blanketten

Radera

Till blankettens början

08/2025