

Blankett för förhandsuppgifter för föräldrar till elever i åk 9



Denna blankett för förhandsuppgifter är avsedd för föräldrar till elever i årskurs nio. Om den unga 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 den unga. Bedöm efter att ni bevarat frågorna om ni önskar en hälsoundersökning detta år och om ni själva vill delta i den. Föräldrarna kan också delta på distans medan eleven är ensam på mottagningen.

Under mötet diskuterar man de ämnen som tas upp i blanketten samt bedömer elevens tillväxt och utveckling. Vid behov kan man också ge de vaccinationer som saknas. Det räcker med att den ena föräldern önskar en hälsoundersökning. Eleven kan också alltid själv komma till hälsovårdarens mottagning utan tidsbokning när hen så önskar eller boka tid. De uppgifter ni uppgiver 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. 9B

Vårdnadshavarens namn och telefonnummer där hen kan nås dagtid

Jag bor med den unga

☐ Ja ☐ Nej

Har det skett förändringar i familjestrukturen under den senaste tiden?

2. Hälsa och välbefinnande

Vår ungdom mår bra

☐ Ja ☐ Nej

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

Har hen några hälsomässiga begränsningar vad gäller skolgången eller studierna?

Har hen 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

Önskar ni mer information om följande ämnen som gäller puberteten, kroppen, sexualitet eller människorelationer?

- ☐ Brösten
- ☐ Längdtillväxt
- ☐ Menstruationen har inte börjat eller är förknippad med besvär
- ☐ Könsorganen
- ☐ Sexualitet (preventivmedel, sexuell läggning, könsfrågor)

Om du vill kan du ge tilläggsuppgifter

3. Hälsovanor

Sömn

Tillräcklig sömn är viktigt för välbefinnandet. Unga i högstadieåldern behöver omkring 9–11 timmar sömn per natt. Sömnbehovet minskar inte i puberteten, men på grund av hormonerna kan insomningstidpunkten infalla senare. Den vanligaste sömnstörningen bland unga är morgontrötthet. Orsaken till detta är i allmänhet att man lagt sig för sent.

Sover den unga i regel tillräckligt?

☐ Ja ☐ Nej

Motion

Motionsrekommendationen för 13–18-åringar är 1–1,5 timmar dagligen. Motionen ska innehålla flera minst 10 minuter långa pass av ansträngande motion som höjer pulsen och andningsfrekvensen. Sittperioder på över två timmar bör undvikas.

Får den unga tillräckligt med motion?

☐ Ja ☐ Nej

Sociala medier och spel

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

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

☐ Ja ☐ Lite ☐ Nej

Vet ni i regel vad hen 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 den unga?

☐ 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 högstadieåldern (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 er ungdom i regel enligt dessa rekommendationer?

☐ Ja ☐ Nej

Önskar ni stöd eller tilläggsinformation i denna fråga?

Nikotin och rusmedel

Passiv rökning eller användning av rusmedel i familjen eller kamratkretsen kan påverka välbefinnandet hos unga i skolåldern.

Exponeras er ungdom för rökning eller användning av rusmedel?

☐ Ja ☐ Nej

Har hen provat på eller använt nikotinprodukter eller rusmedel?

Hygien

Många elever behöver fortfarande påminnelser om 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. Fetare hud, behåring och andra förändringar i puberteten kan kräva en uppdatering av de tidigare hygienrutinerna.

Önskar ni mer information eller stöd i denna fråga?

Skola

Känner ni eller den unga oro för skolgången eller studierna och önskar stöd i frågan?

☐ Ja ☐ Nej

Går den unga vanligtvis gärna till skolan?

☐ Ja ☐ Nej

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

☐ Ja ☐ Nej

Tycker den unga 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/trakasseras er ungdom eller deltar hen i mobbning?

☐ Ja ☐ Nej

Finns det oro för studierna efter grundskolan eller för att den unga ska få en studieplats?

☐ 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 eleven kallas till hälsoundersökning från klassen (tillväxt och diskussion om ämnena i denna blankett för förhandsuppgifter) under detta läsår.
- ☐ 2. Jag vill delta i besöket på mottagningen. Kontrollera anvisningarna för tidsbokning på LUVN.FI eller fråga elevens skolhälsovårdare.
- ☐ a) Jag/vi deltar på distans (eleven är närvarande på mottagningen)
- ☐ b) Jag/vi deltar på plats i elevens besök enligt avtalad tid
- ☐ 3. Jag anser att en hälsoundersökning för närvarande inte är nödvändig för min ungdom

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