

Esitietolomake 3. lk vanhemmalle



Tämä esitietolomake on tarkoitettu alakoulun kolmannen luokan oppilaiden vanhemmille. Lapsen asuessa kahdessa kodissa voidaan kummassakin täyttää oma lomake. Lomakkeen aihepiirejä on hyvä pohtia keskustellen lapsen kanssa. Vastauksenne auttavat suuntaamaan terveystarkastuksia juuri teidän lapsenne tarpeiden mukaisiksi. Vanhemmat voivat osallistua myös etänä lapsen ollessa yksin vastaanotolla.

Tapaamisessa keskustellaan lomakkeen aihepiireistä sekä arvioidaan kasvua ja kehitystä ja tarpeen mukaan tutkitaan myös kuulo tai näkö sekä voidaan antaa puuttuvia rokotuksia. Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon salassapitosäännökset koskevat niitä. Terveystarkastuksesta ja lomakkeessa antamistanne vastauksista keskeiset asiat kirjataan potilastietojärjestelmään, joka on nähtävissä Omakannassa.

1. Perustiedot

Lapsen nimi ja koulu sekä luokkatunnus esim. 3B

Huoltajan nimi ja puhelinnumero, josta tavoittaa päivisin

Asun lapsen kanssa

☐ Kyllä ☐ En

Onko perherakenteessa tapahtunut muutoksia lähiaikoina?

2. Terveys ja hyvinvointi

Lapsemme voi hyvin

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko lapsella jokin pitkäaikainen oire, sairaus tai vamma?

Onko lapsella koulun käyntiin liittyviä terveydellisiä rajoitteita?

Onko lapsella ollut viimeisen vuoden aikana toistuvasti jotain seuraavista?

- ☐ Levottomuutta, keskittymisvaikeuksia
- ☐ Arkuutta tai jännittyneisyyttä
- ☐ Pelkoa, ahdistuneisuutta
- ☐ Kipuja rasituksen yhteydessä
- ☐ Lääkkeiden käyttöä
- ☐ Väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta
- ☐ Alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä
- ☐ Muita oireita, vaivoja tai kipuja
- ☐ Tapaturmia

Halutessasi voit kertoa lisätietoa asiasta

Oletteko havainneet seuraavia murrosikään liittyviä muutoksia?

- ☐ Rintojen kasvu
- ☐ Karvoitusta kainaloissa tai sukuelinten alueella
- ☐ Valkovuotoa
- ☐ Pituuskasvun kiihtymistä
- ☐ Kivesten kasvua
- ☐ Kuukautiset ovat alkaneet

Toivotteko lisätietoa murrosikään, kehoon, seksuaalisuuteen tai ihmissuhteisiin liittyvistä asioista?

3. Terveystottumukset

Uni

Riittävä uni on koululaisen hyvinvoinnille tärkeää. Alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta noin 10 tuntia yössä. Unen riittävyydestä kertoo se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena.

Nukkuuko lapsenne pääsääntöisesti riittävästi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Liikunta

Kaikille 7-17-vuotiaille suositellaan liikuntaa vähintään 60 min päivässä. Se voi olla jokin harrastus tai yhdistelmä pihaleikkejä ja koulumatkaliikuntaa.

Liikkuuko lapsenne riittävästi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Ruutuaika

Puhelin ja muut ruudut vievät helposti lapsen huomion. Liika ruudulla oleminen voi olla haitallista.

Oletteko huolissanne lapsen ajankäytöstä puhelimella tai pelikoneilla?

☐ Kyllä ☐ Ei

Tiedättekö pääsääntöisesti mitä lapsenne tekee esim. pelimaailmassa tai sosiaalisessa mediassa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Mitä menetelmiä perheessänne on käytössä digisisältöjen rajaamiseen?

Aiheuttaako ruutuaika tai sen rajaaminen lapsessa usein ärtymystä tai mielipahaa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Toivotteko tässä asiassa tukea tai lisätietoa?

Ravinto

Säännöllinen ateriaritmi ja monipuolinen ruokavalio ovat kasvun ja terveyden kulmakiviä. THL suosittelee alakouluikäisille päivittäin viisi ateriaa (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Joka aterialla tulisi olla kasviksia ja lisäksi päivittäin D-vitamiinilisä 10 mikrogrammaa. Juomaksi vettä tai maitoa. Makeisia, mehuja sekä suolaisia tai rasvaisia ruokia ei suositella päivittäin.

Syökö lapsenne pääsääntöisesti näiden suositusten mukaan?

☐ Kyllä ☐ Ei

Toivotteko tässä asiassa tukea tai lisätietoa?

Nikotiini ja päihteet

Passiivinen tupakointi tai perheenjäsenen päihteiden käyttö saattaa vaikuttaa lapsen hyvinvointiin.

Altistuuko lapsenne tupakoinnin tai päihteiden käytön haitoille?

☐ Kyllä ☐ Ei

Osoittaako lapsenne kiinnostusta käyttää tai kokeilla nikotiinituotteita tai päihteitä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Hygienia

Monet lapset tarvitsevat vielä tukea hygieniasta huolehtimiseen. Hampaat tulee harjata aamuin illoin ja aikuisen apua tarvitaan usein muistuttamaan vaatteiden vaihtamisesta ja säännöllisestä peseytymisestä.

Toivotteko aiheesta lisää tietoa tai tukea?

Koulu

Onko teillä lapsen koulunkäyntiin tai opiskeluun liittyvää huolta?

☐ Kyllä ☐ Ei

Lähteekö lapsi yleensä mielellään kouluun?

☐ Kyllä ☐ Ei

Suoriutuuko hän kohtuullisessa ajassa opettajan antamista kotitehtävistä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko koulussa lapsen mielestä hyvä ilmapiiri ja kavereita?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko jokin oppiaine liian vaikea?

☐ Kyllä ☐ Ei

Sujuuko koulun ja kodin välinen yhteistyö?

☐ Kyllä ☐ Ei

Kiusataanko lastanne tai osallistuuko hän kiusaamiseen?

☐ Kyllä ☐ Ei

Toivotteko näissä kouluun liittyvissä asioissa lisää tukea tai apua?

4. Lisätietoja

Onko näiden kysymysten lisäksi joitain muita asioita, jotka haluatte kertoa kouluterveydenhuollolle? Mitä?

5. Terveystarkastus

Valitkaa seuraavista vaihtoehtoista

- ☐ 1. Toivon, että lapseni kutsutaan luokasta terveystarkastukseen (kasvu ja tämän esitietolomakkeen aihepiirin keskustelua) tämän lukuvuoden aikana.
- ☐ 2. Haluan osallistua lapseni vastaanotolle. Tarkista ajanvarauksen ohjeet LUVN.FI tai lapsen kouluterveydenhoitajalta.
- ☐ a) Osallistun /osallistumme etäyhteydellä (lapsi on vastaanotolla läsnä)
- ☐ b) Tulen / tulemme paikanpäälle sovittuna ajankohtana lapsen kanssa

HUOM. Mikäli tällä hetkellä terveystarkastus ei ole ajankohtainen, mutta tarvetta ilmenee myöhemmin, voitte varata vastaanottoajan. **Oppilaat voivat aina tulla vastaanotolle myös itsenäisesti.**

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

PL 33, 02033 Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

luvn.fi

Tulosta lomake

Tyhjennä

Lomakkeen alkuun

08/2025