

Esitietolomake 9. lk vanhemmalle



Tämä esitietolomake on tarkoitettu yhdeksännen luokan oppilaiden huoltajille. Nuoren asuessa kahdessa kodissa voidaan kummassakin täyttää oma lomake. Lomakkeen aihepiirejä on hyvä pohtia keskustellen nuoren kanssa. Arvioikaa kysymyksiin vastattuanne, toivotteko tänä vuonna terveystarkastusta ja haluatteko itse osallistua siihen. Vanhemmat voivat osallistua myös etänä oppilaan ollessa yksin vastaanotolla.

Tapaamisessa keskustellaan lomakkeen aihepiireistä sekä arvioidaan kasvua ja kehitystä ja tarpeen mukaan voidaan antaa puuttuvia rokotuksia. Yhden vanhemman toive terveystarkastuksesta riittää ja oppilas voi aina halutessaan tulla itsenäisesti terveydenhoitajan vastaanotolle ilman ajanvarausta tai varata ajan. Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon salassapitosäännökset koskevat niitä. Terveystarkastuksesta ja lomakkeessa antamistanne vastauksista keskeiset asiat kirjataan potilastietojärjestelmään ja ovat nähtävissä Omakannassa.

1. Perustiedot

Lapsen nimi, koulu ja luokkatunnus esim. 9B

Huoltajan nimi ja puhelinnumero, josta tavoittaa päivisin

Asun nuoren kanssa

☐ Kyllä ☐ En

Onko perherakenteessa tapahtunut muutoksia lähiaikoina?

2. Terveys ja hyvinvointi

Nuoremme voi hyvin

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko hänellä jokin pitkäaikainen oire, sairaus tai vamma?

Onko hänellä koulun käyntiin tai opiskeluun liittyviä terveydellisiä rajoitteita?

Onko hänellä 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

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

- ☐ Rinnat
- ☐ Pituuskasvu
- ☐ Kuukautiset eivät ole alkaneet tai niihin liittyy vaivoja
- ☐ Sukuelimet
- ☐ Seksuaalisuus (ehkäisy, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuolen kysymykset)

Halutessasi voit kertoa lisätietoa asiasta

3. Terveystottumukset

Uni

Riittävä uni on hyvinvoinnille tärkeää. Yläkouluikäinen nuori tarvitsee unta noin 9-11 tuntia yössä. Unen tarve ei murrosiässä vähene, mutta hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhäisemmäksi. Nuorten unihäiriöistä yleisin onkin aamuväsymys. Syynä tähän on yleensä liian myöhäinen nukkumaanmeno.

Nukkuuko nuori pääsääntöisesti riittävästi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Liikunta

13-18-vuotiaiden liikuntasuositus on 1-1.5 tuntia päivässä. Liikunnan tulisi sisältää useita vähintään 10 minuutin reippaan liikunnan jaksoja, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää.

Liikkuuko nuori riittävästi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Sosiaalinen media ja pelit

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

Oletteko huolissanne nuorene ajankäytöstä puhelimella tai pelikoneilla?

☐ Kyllä ☐ Jonkin verran ☐ Ei

Tiedätkö pääsääntöisesti mitä hän tekee esim. pelimaailmassa tai sosiaalisessa mediassa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Mitä menetelmiä perheessänne on käytössä digisisältöjen rajaamiseen?

Aiheuttaako ruutu-aika tai sen rajaaminen nuorella usein ärtymystä tai mielialapahaa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Toivotteko tässä asiassa tukea tai lisätietoa?

Ravinto

Säännöllinen ateriaritmi ja monipuolinen ruokavalio ovat kasvun ja terveyden kulmakiviä. THL suosittelee yläkouluikäisille 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 nuorene pääsääntöisesti näiden suositusten mukaan?

☐ Kyllä ☐ Ei

Toivotteko tässä asiassa tukea tai lisätietoa?

Nikotiini ja päihteet

Passiivinen tupakointi, perheenjäsenen tai kaveripiirin päihteiden käyttö saattaa vaikuttaa kouluikäisen hyvinvointiin.

Altistuuko nuorene tupakoinnin tai päihteiden käytön haitoille?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko hän kokeillut tai käyttänyt nikotiinituotteita tai päihteitä?

Hygienia

Monet oppilaat tarvitsevat vielä muistuttelua hygieniasta huolehtimiseen. Hampaat tulee harjata aamuin illoin ja aikuisen apua tarvitaan usein muistuttamaan vaatteiden vaihtamisesta ja säännöllisestä peseytymisestä. Ihon rasvoittuminen ja ihokarvat ja muut murrosikään liittyvät muutokset saattavat edellyttää päivitystä aiempiin hygieniatottumuksiin.

Toivotteko aiheesta lisää tietoa tai tukea?

Koulu

Onko teillä tai nuorella koulunkäyntiin tai opiskeluun liittyvää huolta, johon toivoisitte tukea?

☐ Kyllä ☐ Ei

Lähteekö nuori yleensä mielellään kouluun?

☐ Kyllä ☐ Ei

Suoriutuuko hän yleensä kohtuullisessa ajassa opettajan antamista kotitehtävistä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko koulussa nuoren mielestä hyvä ilmapiiri ja kavereita?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko jokin oppiaine liian vaikea?

☐ Kyllä ☐ Ei

Sujuuko koulun ja kodin välinen yhteistyö?

☐ Kyllä ☐ Ei

Kiusataanko/häiritäkö häntä, tai osallistuuko hän kiusaamiseen?

☐ Kyllä ☐ Ei

Liittyykö peruskoulun jälkeisiin opintoihin tai opiskelupaikan saamiseen huolta?

☐ 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 mukaan vastaanotolle. Tarkista ajanvarauksen ohjeet LUVN.FI tai lapsen kouluterveydenhoitajalta.
- ☐ a) Osallistun / osallistumme etäyhteydellä (oppilas on vastaanotolla läsnä)
- ☐ b) Tulen / tulemme paikanpäälle sovittuna ajankohtana lapsen kanssa
- ☐ 3. Terveystarkastus ei mielestäni ole tällä hetkellä tarpeen nuorelleni

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