

**Hyvät vanhemmat!**

Lasta odottavan perheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla myös melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä.

Tähän lomakkeeseen on koottu lasta odottaville perheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla perheelle voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla voit tarkastella tekijöitä, jotka sinun tai perheesi elämässä tällä hetkellä **antavat voimia** (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai **kuormittavat arkea** (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi.

Voimavarakyselyn avulla voimme yhdessä luottamuksellisesti keskustella perheenne elämäntilanteesta ja miettiä, millaista tukea perheenne mahdollisesti tarvitsee.

Tämä lomake on tarkoitettu sekä raskaana olevalle, että hänen puolisolleen. **Tarkoituksena on, että molemmat täyttävät lomakkeen itsenäisesti omasta näkökulmastaan.** Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvin osin.

**Rastita joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.**

<b>Terveys ja elämäntavat</b>				
	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Tunnen itseni terveeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mielialani on useimmiten valoisa ja hyvä mutta tiedän että ristiriitaiset tunteet kuuluvat raskausaikaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Suhtaudun luottavaisesti raskauden tuomiin fyysisiin muutoksiin ja tulevaan synnytykseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pyrin noudattamaan säännöllistä ateriarytmiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Olen useimmiten toimielias ja vireä, nukun riittävästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Olen tietoinen että alkoholi, lääkkeet, huumeet ja tupakka ovat haitallisia terveydelle sekä sikiön kehitykselle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Oma tai kenenkään läheisen päihteiden käyttö ei aiheuta minulle huolta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Oma tai kenenkään läheisen netti- tai peliriippuvuus ei aiheuta minulle huolta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Parisuhde</b>				
9. Osoitamme toisillemme hellyyttä ja pystymme puhumaan tunteistamme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Fyysinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Henkinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tiedän, että seksuaalielämämme voi lapsen syntymän myötä tulla muutoksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pystymme puhumaan seksuaalielämästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Järjestämme aikaa yhdessäololle ja yhteisille harrastuksille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sallimme toisillemme myös yksityisyyttä ja omaa aikaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Tiedän, että parisuhteen toimivuus on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Vanhemmuus ja perhe</b>				
17. Lapsen odotus ja syntymä tuntuvat luonnollisilta elämänmuutoksilta ristiriitoinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Tiedän, että tunnesuhde lapseen kehittyy vähitellen lapsen odotuksen, syntymän ja hoitamisen myötä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tiedän, että voin oppia toimimaan vanhempana toisin kuin omat vanhempani ovat toimineet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Pyrimme puolisoni kanssa löytämään yhteisen näkemyksen lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä asioissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Luotan että opin hoitamaan lastani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Meillä on riittävät taidot kotitöiden tekemiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Tiedän, että lapsen syntymä muuttaa ajankäyttöä ja pyrimme joustavaan molempia tyydyttävään työnjakoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Uskon sopeutuvani hyvin lapsen syntymän aiheuttamaan elämän muutokseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Uskon perheen muiden lasten suhtautuvan vauvan tuloon myönteisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Minusta pidettiin lapsena hyvää huolta ja lapsuuden kotini oli turvallinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Lapsuudessa tai myöhemmin koettu vaikea elämäkokemus ei aiheuta minulle huolta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Sosiaalinen tuki</b>				
28. Tiedän että tarvitessani saan tukea ja apua omilta tai puolisoni sukulaisilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Tunnen jonkun odottavan perheen tai lapsiperheen, jonka kanssa voin vaihtaa kokemuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Tiedän että monissa asioissa voin kääntyä neuvolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Tiedän mistä saan lisätietoa lapsen hoitoon ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista ja palveluista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Taloudellinen tilanne, työ ja asuminen</b>				
32. Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta minua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Olen tyytyväinen nykyiseen asuinympäristöömme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Työttömyys tai sen uhka ei kuormita perhettämme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Oma tai puolisoni työ /opiskelu ei rasita liikaa perhe-elämäämme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Pyrin tarvittaessa löytämään uusia tapoja työn (tai opiskelun) ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi lapsen synnyttyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Muut minulle/perheellemme voimia antavat tekijät:</b> (esim. ystävät, sukulaiset, harrastukset, päivähoito, mielenterveyspalvelut, perhetyö, sosiaalityö, Redi 64, A-klinikka, seurakunta ym...)				
<b>Muut elämäntilannettamme kuormittavat tekijät:</b>				
<b>Päiväys ja allekirjoitus</b>				
Paikka ja aika		Lomakkeen täyttäjän allekirjoitus ja nimen selvennys		

(Muokattu Vauvaperheen arjen voimavarat – lomakkeesta, Tuovi Hakulinen-Viitanen, Marjaana Pelkonen 2002)

**Tervetuloa neuvolaan!**