

+



Askolan terveyskeskus

Lastenneuvola

Lapsiperheen arjen voimavarat

Tähän lomakkeeseen on koottu lapsiperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla voiman lähteitä tai arkea kuormittavia.

Toivomme, että yhdessä vanhempina täyttäisitte seuraavat kysymykset ja miettisitte niitä kotona ja ottaisitte lomakkeen mukaan lapsenne neuvolakäynnille.

Rengasta joka kohdasta neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi tai täytä omin sanoin.

Lomakkeen täytti:

- Äiti
- Isä
- Vanhemmat yhdessä (äidille merkintä X ja isälle O)

Lapsen ikä: _____

Vanhemmuus ja lasten hoito

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain erimieltä	Täysin erimieltä
Vanhemmuus on odotusteni mukaista	1	2	3	4
Tunnen olevani riittävän hyvä vanhempi	1	2	3	4
Pystyn käsittelemään epävarmuuden tunteitani	1	2	3	4
Minulla on riittävästi aikaa olla lasteni kanssa	1	2	3	4
Otamme lasten tarpeet huomioon perheemme ajankäytössä	1	2	3	4

Parisuhde

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain erimieltä	Täysin erimieltä
Välillämme on hyvä keskusteluyhteys	1	2	3	4
Meillä on riittävästi yhteistä aikaa	1	2	3	4
Suhteemme on läheinen	1	2	3	4
Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästämme	1	2	3	4
Osaamme riidellä ja sopia	1	2	3	4
Osoitamme toisillemme hellyyttä	1	2	3	4
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni	1	2	3	4
Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti	1	2	3	4
Vuorottelemme aika ajoin lasten hoidossa	1	2	3	4
Pyrimme tekemään mukavia asioita yhdessä	1	2	3	4

Perheen tukiverkosto

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain erimieltä	Täysin erimieltä
Saamme tarvittaessa apua isovanhemmilta	1	2	3	4
Meillä on apua antavia naapureita ja tuttaviamme	1	2	3	4
Tarvitessani saan tukea läheiseltä henkilöltä	1	2	3	4
Saamme tukea muilta lapsiperheiltä	1	2	3	4
Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua	1	2	3	4
Paikkakunnallamme on riittävästi lapsiperheille tarkoitettuja palveluita	1	2	3	4

Perheen terveys ja elämäntavat

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain erimieltä	Täysin erimieltä
Vanhempien terveys on hyvä	1	2	3	4
Huolehdimme terveydestämme	1	2	3	4
Kenelläkään ei ole huolta aiheuttavaa sairautta tai vammaa	1	2	3	4
Perheenjäsenet ovat enimmäkseen hyvällä tuulella	1	2	3	4
Perheemme elämäntavat virkistävät meitä	1	2	3	4
Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta huolta	1	2	3	4
Tunnen itseni useimmiten virkeäksi	1	2	3	4
Minulla on mieluinen harrastus	1	2	3	4
Meillä on riittävästi perheen yhteistä aikaa	1	2	3	4
Nukun riittävästi	1	2	3	4
Perheellämme on huumorintajua	1	2	3	4

Perheen tulevaisuudennäkymät

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain erimieltä	Täysin erimieltä
Perheemme taloudellinen tilanne on turvattu	1	2	3	4
Perheessämme ei ole pelkoa työttömyydestä	1	2	3	4
Perheemme tulevaisuudennäkymät ovat valoisat	1	2	3	4
Meillä on riittävät voimavarat selvittää tässä elämäntilanteessa	1	2	3	4

Mitkä muut tekijät antavat perheelle voimia?

Mitkä muut tekijät kuormittavat perhettä?