



PEREHDYTYSKANSIO KEMIN KOULUTERVEYDENHUOLTOON
työntekijöille ja opiskelijoille

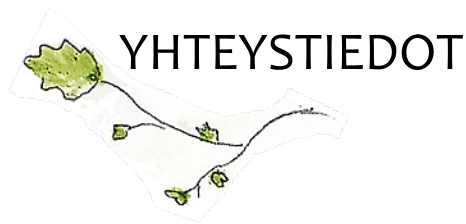
Tämä perehdytyskansio on tarkoitettu Kemin kouluterveydenhuollon uusien ja vanhojen työntekijöiden sekä siellä harjoittelunsa suorittavien opiskelijoiden käyttöön. Kansio on helppokäyttöinen työväline, ja siitä löytyy nopeasti kattavaa ja ajankohtaista tietoa. Kansion tekijänoikeudet luovutetaan Kemin kouluterveydenhuollon käyttöön, jolloin kansiota voi päivittää ja muokata tarpeen mukaan.

Perehdytyskansio on toteutettu Lapin Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä ja sen ovat suunnitelleet ja toteuttaneet terveydenhoitajaopiskelijat Kati Partala, Kaisa Rissanen ja Hanna Ylikärppä. Kansion kuvat on piirtänyt Iina Partala.





➤ Yhteystiedot	4
➤ Oppilashuolto	5
➤ Asiakaslähtöisyys	7
➤ Monialainen yhteistyö	8
➤ Huolen herääminen	9
➤ Kaltoinkohtelun tunnistaminen	10
➤ Kouluterveydenhuolto	11
➤ Terveystarkastukset	12
➤ Terveysneuvonta	13
➤ Terveystarkastusten kirjaaminen	14
➤ 1.luokan laaja terveystarkastus	15
➤ 2.luokan määräaikainen terveystarkastus	17
➤ 3.luokan määräaikainen terveystarkastus	18
➤ 4.luokan määräaikainen terveystarkastus	19
➤ 5.luokan laaja terveystarkastus	20
➤ 6.luokan määräaikainen terveystarkastus	22
➤ 7.luokan määräaikainen terveystarkastus	24
➤ 8.-9.luokan laaja terveystarkastus	25
➤ Suun terveystarkastukset	27
➤ Tartuntatautien ennaltaehkäisy	28
➤ Rokottaminen	29
➤ HPV-rokote ja dtap-rokote	30
➤ Anafylaksia	31
➤ Perehdyttäminen ja ohjaus	33
➤ Lähteet	34
➤ Liitteet	37



Kouluterveydenhuolto on tarkoitettu kaikille kemiläisille peruskoululaisille. Kemissä toimii yhteensä 7 perusopetusta antavaa koulua.

Terveydenhoitopalvelujen osastonhoitajana Kemissä toimii Pirjo Leinonen. Sauvosaaren neuvola, Sauvosaarenkatu 27, 94100 Kemi. Puh. 040 725 1403.

- Hepolan koulu Satamalehdontie 2, 94830 Kemi
Terveydenhoitaja Tanja Turunen
Vastaanotto ti ja ke sekä parillisen viikon pe, puh. 040 486 7163

- Takajärven koulu Satamalehdontie 2, 94830 Kemi
Terveydenhoitaja Leena Hyvärinen
Vastaanotto ma, to sekä parittoman viikon pe, puh. 040 640 1819

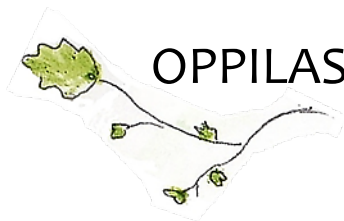
- Karihaaran koulu Karpinpolku 3, 94200 Kemi
Terveydenhoitaja Elisa Hautamäki
Vastaanotto ma – pe, puh. 040 487 2750

- Sauvosaaren koulu Kirkkopuistokatu 10, 94100 Kemi
Terveydenhoitaja Marja-Liisa Kuosmanen
Vastaanotto ti ja to, puh. 016 259 816

- Kivikon koulu Kiveliönkatu 31, 94600 Kemi
Terveydenhoitaja Maria Laanila
Vastaanotto ma ja to sekä parittoman viikon ti, puh. 016 259 817

- Kivikon koulun Koivuharjun yksikkö Vanhakatu 15, 94100 Kemi
Terveydenhoitaja Pirjo Leinonen
Vastaanotto ma, puh. 040 834 3911

- Syväkankaan koulu Kulmatie 7, 94700 Kemi
Terveydenhoitaja Sari Erholtz
Vastaanotto ma – pe, puh. 016 259 840 tai 040 487 2825



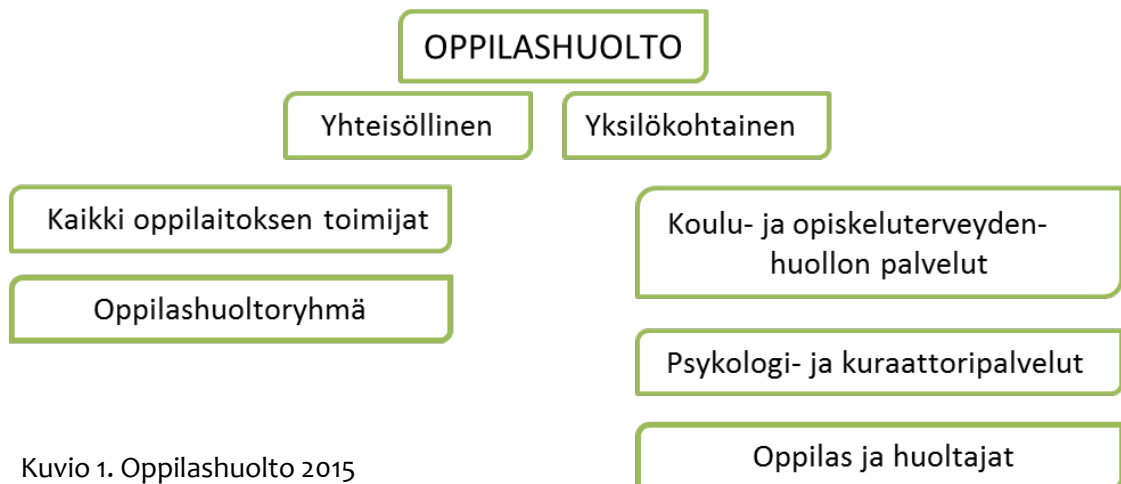
OPPILASHUOLTO

Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan oppimisen, kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä oppilaitoksissa. Sitä toteutetaan yhteisöllisenä sekä yksilökohtaisena oppilashuoltona. Yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen osallistuvat kaikki oppilaitoksessa toimijat ja sillä halutaan edistää niin oppilaiden oppimista ja terveyttä kuin myös ympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta.

Kouluympäristön terveellisyyteen ja turvallisuuteen liittyvää seurantaan tulee tehdä kolmen vuoden välein. Tarkastukseen osallistuu mm. kouluterveydenhuollon henkilökunta, koulun rehtori ja kiinteistön edustaja sekä muita tarvittavia tahoja. Kouluterveyskyselyn tulokset sekä laajojen terveystarkastusten yhteenvedot voivat myös tarjota tietoa koulujen terveellisyyden ja turvallisuuden parantamisessa.

Oppilaitoksessa on oma oppilashuoltoryhmä, joka on keskeisessä osassa yhteisöllisen opiskeluhuollon suunnittelussa ja järjestämisessä. Oppilashuoltoryhmät ovat syntyneet tarpeesta selvittää oppilaiden ongelmallisia tilanteita, joihin asiantuntijat voivat tuoda oman näkemyksensä sekä asiantuntevuutensa. Tilanteita selvitetään oppilashuoltoryhmässä oppilaan ja huoltajan luvalla. Yleensä kokoonpanoon kuuluvat kouluterveydenhoitaja, koulun rehtori, koulupsykologi, opinto-ohjaaja, koulukuraattori, luokanopettaja sekä erityisopettaja.

Yksilökohtainen oppilashuolto sisältää koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut, psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä monialaisen yksilökohtaisen oppilashuollon. Myös oppilas sekä hänen huoltajansa osallistuvat tähän oppilashuoltotyöhön ja asioita käsitellään heidän suostumuksellaan.



Kuvio 1. Oppilashuolto 2015

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oppilas%20ja%20opiskeluhoolto>

Terveellisyyden ja turvallisuuden tarkastukset :

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto/terveellisyyden_ja_turvallisuuden_tarkastukset

Hepolan koulun oppilashuolto:

<http://www.kemi.fi/palvelut/koulutus/hepolan-koulu/oppilashuolto/>

Takajärven koulun oppilashuolto:

<http://www.kemi.fi/palvelut/koulutus/takajarven-koulu/oppilashuolto/>

Karihaaran koulun oppilashuolto:

<http://www.kemi.fi/palvelut/koulutus/karihaaran-koulu/oppilashuolto/>

Sauvosaaren koulun oppilashuolto:

<http://www.kemi.fi/wp-content/uploads/2014/11/Oppilashuolto.pdf>

Kivikon koulun oppilashuolto:

<http://www.kemi.fi/palvelut/koulutus/kivikon-koulu/oppilashuolto/>

Kivikon koulun Koivuharjun yksikön oppilashuolto:

<http://www.kemi.fi/palvelut/koulutus/kivikon-koulun-koivuharjun-yksikko/oppilashuolto/>

Syväkankaan koulun oppilashuolto:

<http://www.kemi.fi/palvelut/koulutus/syvakankaan-koulu/oppilashuolto/>

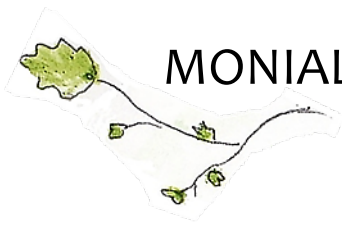




ASIAKASLÄHTÖISYYS

Terveydenhoitopalveluiden tulisi olla asiakaslähtöisyyteen pyrkiviä ja monialaisia työyhteisöjä, joissa toimintamenetelmät ja palvelut vastaavat asiakkaiden tarpeita. Asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että asiakas eli perhe itse asettaa omat tavoitteensa sen sijaan, että hän joutuisi hyväksymään asiantuntijan valmiiksi määrittelemät tavoitteet. Hyvän asiakaslähtöisen työn edellytys onkin perheen kunnioitus sekä kohtaaminen tasavertaisena yhteistyökumppanina. Yhteistyön tavoitteena olisi hyvä olla lasta tukeva liittouma, jossa sekä vanhemmat että lapsen kehityksen ja kasvun asiantuntijat yhdistävät voimavaransa lapsen tukemiseksi.

Asiakastyöskentelyssä on tärkeää painottaa sekä voimavarakeskeisyyttä että perheen ja lapsen aktiivista osaa päätöksenteossa. Mikään menetelmä ei takaa onnistunutta vuorovaikutusta, jos perhe ei koe tulleeensa kuulluksi ja huomioiduksi. Voimavarakeskeinen lähestymistapa on kouluterveydenhoitajan työssä keskeinen työmuoto ja se mahdollistaa joustavan työskentelyn, missä oppilas ja hänen perheensä nähdään vastavuoroisena sekä vastuullisena osapuolena. Monet oppilaan ja hänen perheensä arkielämän pulmat ovat ratkaistavissa usein heidän omin voimavaroin. Ratkaisun löytymiseksi terveydenhoitaja auttaakin perheitä löytämään omia kykyjä, taitoja ja osaamista sekä vahvistamaan niitä ratkaisun löytymiseksi.



MONIALAINEN YHTEISTYÖ

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset saavat valmiuksia puuttua varhaisessa vaiheessa asiakkaan ongelmiin monialaisen yhteistyön kautta. Monialaisella yhteistyöllä tarkoitetaan eri ammattiryhmien välistä yhteistyötä, jonka lisääntyminen sosiaali- ja terveydenhuollossa näkyy yhä enemmän myös kouluterveydenhoitajan työssä. Yhteistyö eri ammattiryhmien välillä onkin yksi keskeisimmistä välineistä terveyden edistämiseksi sekä varhaisessa tukemisessa ja puuttumisessa. Eri ammattiryhmien ydinosaaminen nousee esiin hyvin toimivassa monialaisessa työssä, jossa asiantuntijuus ja osaaminen sulautuvat yhteiseksi tiedoksi, kun kaikki työryhmän jäsenet jakavat osaamistaan. Tällaisesta toiminnasta voi kehittyä uusia parempia toimintatapoja ja ratkaisuja.

Dialogisuus on monialaisessa työskentelyssä asiakaslähtöisyyden ehtona, koska kokemukset osoittavat dialogisuuden synnyttävän parempia liittoumia perheiden ja asiantuntijoiden välille. Se myös saa perheet usein paremmin sitoutumaan yhteisiin tavoitteisiin ja sopimuksiin, kun perheet ovat päässeet myös itse vaikuttamaan asioihin oman elämänsä asiantuntijoina. Dialoginen työskentelytapa on vuorovaikutusta asiantuntija-asiakassuhteessa, jossa molemmat osapuolet saavat vaikuttaa. Sen tärkeimpiä puolia ovat hyvä keskusteluyhteys ja tasavertainen suhde asiantuntijan sekä asiakkaan välillä. Dialogi on vuoropuhelua, jossa jokainen hellittää otettaan vakaasta käsityksestään ja kuuntelee mahdollisuuksia saavuttaa uusi ymmärrys. Vuorovaikutus tapahtuu silloin molempien ehdoilla ja ratkaisuja etsitään yhdessä.



HUOLEN HERÄÄMINEN

Huolen vyöhykkeistö on tarkoitettu ainoastaan omien työskentelysuhteiden kulloisenkin tilanteen sekä yhteistyötartpeiden jäsentelyyn ja sitä ei tule käyttää oppilaiden tai perheiden luokittelun tai rekisteröinnin välineenä.

Huolta voivat aiheuttaa esimerkiksi lapsen ylipaino tai kiusaaminen. Huolen puheeksiottaminen on menetelmä, jolla huoli voidaan ottaa esille toista kunnioittavalla ja yhteistyöhön pyytävällä tavalla.

Huolen vyöhykkeistön tarkoituksena on auttaa terveydenhoitajaa jäsentämään huolensa astetta, omien auttamismahdollisuuksien riittävyttä sekä lisävoimavarojen tarvetta (taulukko 1).

Taulukko 1. Huolen vyöhykkeet. (Mukaillen huolen vyöhykkeet 2014, THL.)

Ei huolta 1	Pieni huoli 2	Tuntuva huoli 3	Suuri huoli 4
Ei huolta lainkaan.	Huoli tai ihmettely käynyt mielessä.	Huoli on tuntuva.	Huoli on erittäin suuri.
	Luottamus omiin mahdollisuuksiin hyvä.	Omat voimavarat ovat ehtymässä.	Omat keinot ovat lopussa.
	Ajatuksia lisävoimavarojen tarpeesta.	Lisävoimavarojen ja kontrollin lisäämisen tarve.	Tilanteeseen on saatava muutos heti.

Huolen puheeksiottaminen THL:

http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen

Huolen puheeksiottaminen lomake:

<http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/huolen-vyohykkeisto-ja-huolen-puheeksiottaminen>



KALTOINKOHTELUN TUNNISTAMINEN

Kaltoinkohtelulla tarkoitetaan perheväkivaltaa, joka kohdistuu lapsen fyysisenä ja/tai henkisenä pahoinpitelynä tai seksuaalisena hyväksikäyttönä. Kaltoinkohteluksi katsotaan myös laiminlyönnit, joissa jätetään vastaamatta lapsen tarpeisiin. Myös perheväkivallan näkeminen on lapsen kaltoinkohtelua. Jokaisen lapsia kohtaavan ammattilaisen velvollisuus on reagoida lapsen kaltoinkohteluun.

Lapsen kaltoinkohtelun tunnistaminen ja varhainen puuttuminen siihen ovat terveydenhuollossa lapsen turvallisen kasvun ja kehityksen kannalta ensiarvoisen tärkeitä asioita. Varhaisella puuttumisella ehkäistäänkin usein ongelmien kasaantumista, estetään niiden pahentumista sekä katkaistaan mahdollinen väkivallan kierre.

Lastensuojelulaissa (2007;417, § 25) mainitaan, että terveydenhuollon ammattihenkilö on velvollinen salassapitosäännösten estämättä viipymättä ilmoittamaan kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle, jos hän tehtävässään saa tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista lastensuojelun tarpeen selvittämistä.

Lähisuhde- ja perheväkivallan kartoittaminen sisältyy kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin THL:

http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahisuhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/laajat

Kaltoinkohtelu THL:

http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahisuhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/lahisuhde/lapsen

Väkivaltaan puuttuminen THL:

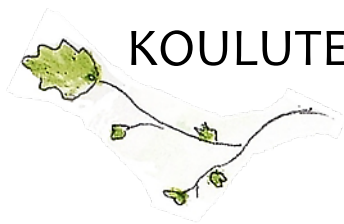
http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahisuhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/puuttuminen

Lapsen tukeminen THL:

http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahisuhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/puuttuminen/lapsen

Lastensuojelulaki Finlex:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L5P25d>



KOULUTERVEYDENHUOLTO

Terveydenhuoltolain mukaan kunnan tehtävänä on järjestää kouluterveydenhuollon palvelut oman alueen perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille sekä tehtävä yhteistyötä vanhempien, huoltajien, opetuksesta ja oppilashuollosta vastaavien henkilöiden sekä muiden tahojen kanssa.

Kouluterveydenhuollossa korostetaan ennaltaehkäisyä sekä edistetään terveyttä ja koko koulu yhteisön ja –ympäristön terveellisyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on luoda perustaa oppilaan terveille aikuisuudelle tukemalla yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Se on myös tärkeässä osassa tunnistamassa ja tukemassa oppilaan erityisen tuen tai tutkimusten tarvetta.

Kouluterveydenhoitaja vastaa kouluterveydenhuollosta. Lääketieteellinen vastuu on koululääkärillä, jonka työparina terveydenhoitaja työskentelee. Kouluterveydenhoitajan tehtävät liittyvät niin yksittäisiin oppilaisiin, koulu yhteisöön kuin monialaisiin yhteistyökuvioihin.

Yksittäisiin oppilaisiin kohdistuvia kouluterveydenhoitajan tehtäviä ovat mm. seurannat kuten terveystarkastukset, seulonnat ja rokottaminen, psykososiaalisen tuen tarjoaminen ja antaminen, vastaanoton pitäminen ja tarvittavien tukitoimien järjestäminen.

Koulu yhteisössä työ voi sisältää mm. terveystiedon opetukseen osallistumista, koulu ympäristön ja opiskelu yhteisön turvallisuuden ja terveellisuuden tarkastuksiin osallistumista sekä niissä tarvittavien toimenpiteiden toteutumisen seuranta tai koulun kriisityöhön osallistumista.

Monialaisissa yhteistyökuvioissa kouluterveydenhoitaja tuo omaa asiantuntijuuttaan esille mm. oppilashuoltoryhmissä, opetussuunnitelman tekemiseen osallistumalla sekä tarjoamalla konsultaatiota esim. lapsen kehityksestä ja terveyden edistämisestä koulun muille työntekijöille kuten opettajille ja oppilashuollolle.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Perusopetuslaki 628/1998:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>



TERVEYSTARKASTUKSET

Kouluterveydenhuollon rungon muodostavat määräaikaiset ja laajat terveystarkastukset sekä niiden yhteydessä annettava terveysneuvonta. Oppilaalla on terveystarkastus 9 kertaa perusopetuksen aikana eli jokaisella vuosiluokalla. Laaja terveystarkastus tehdään 1., 5. ja 8. luokalla. Muina vuosina tehdään kouluterveydenhoitajan suorittama määräaikainen terveystarkastus. Tarkastuksia voidaan suorittaa myös yksilöllisen tarpeen mukaan määräaikaistarkastusten lisäksi.

Taulukko 2. Terveystarkastusten ajankohdat (Mukaiillen ajankohdat 2014, THL)

Terveystarkastus	1 lk laaja	2 lk	3 lk	4 lk	5 lk laaja	6 lk	7 lk	8 lk laaja	9 lk
Terveydenhoitajan tarkastus	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lääkärin tarkastus	X				X			X	
Suun terveystarkastus	X				X			X	

Laajoissa terveystarkastuksissa pääpainona on koko perheen hyvinvoinnin arviointi. Molempien tai ainakin toisen vanhemmista olisi hyvä osallistua tarkastukseen, sillä tarkastuksessa käsitellään lapsen, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia laaja-alaisesti eri näkökulmia käyttäen. Kouluterveydenhoitaja tekee tarkastuksen yhdessä koululääkärin kanssa. Laajoihin terveystarkastuksiin liittyy myös opettajan arvio opiskelijan hyvinvoinnista ja selviytymisestä koulussa. Opettajan arviolle tulee olla vanhempien kirjallinen lupa. Tarkastusten tueksi on laadittu erilaisia lomakkeita, jotka voivat toimia keskustelun pohjana. Lomakkeet voivat toimia myös kouluterveydenhoitajan tukena vaikeiden asioiden puheeksi ottamisessa. Osa lomakkeista löytyy kansion liitteistä.

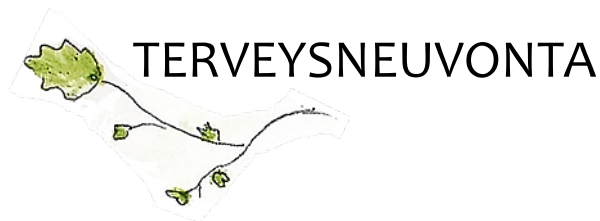
Terveystarkastukset THL:

[http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset)

[perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset)

Luokkayhteenveto terveystarkastuksista:

<https://sites.google.com/site/perhepalveluverkosto/ajankohtaista/laajoihinterveystarkastuksiinliittyvaeluokkakohtainenyhteenvetoyleisoellisenoppilashuollonvaelineena>



Terveydenhuoltolain mukaan terveysneuvonta on sisällytettävä osaksi terveydenhuoltopalveluita. Kouluterveydenhuollossa terveystarkastusten yhteydessä annettavalla terveysneuvonnalla halutaan vaikuttaa niin lapsen tai nuoren kuin koko perheen terveystottumuksiin. Terveysneuvonnan periaatteina pidetään yksilöllistä toteutusta ja sitä, että perhe ottaa itse vastuun omasta terveydestään. Tavoitteena on mm. tukea vanhemmuutta sekä lapsen tai nuoren ja vanhemman välistä vuorovaikutusta että antaa tietoa lapsen tai nuoren ikäkauteen liittyvistä asioista. Hyvän terveysneuvonnan pohja on terveydenhoitajan ja asiakkaan välinen avoin vuorovaikutus sekä luottamuksellinen suhde. Kouluterveydenhuolto jakaa terveysneuvontamateriaalia terveystarkastusten yhteydessä kotiin luettavaksi.

Terveysneuvonta THL:

http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/terveysneuvonta

Voimavaralähtöiset menetelmät:

http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat

Neuvokas -perhe työväline ja ohjausmenetelmä (Suomen Sydänliitto):

<http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe#.VPcclfmsVWg>

TERVEYSTARKASTUKSEN KIRJAAMINEN

➤ Tulotilanne

- Hoidon syy A98
- Esim. Terveystarkastus/ 5.lk:n laaja terveystarkastus

➤ Hoidon toteutus

- Esitiedot
- Kuvallaan lasta
- Onko vanhemmat mukana tarkastuksessa
- Allergiat, sairaudet, lääkitykset
- Koulunkäyntiin ja kotiin liittyvät asiat
- 1:lk:lla kirjataan, onko rokotukset kunnossa

➤ Terveysteen vaikuttavat tekijät

- Käytetään fraaseja
- Kirjataan esim. Onko lapsi kokenut väkivaltaa/ Onko hänellä pelkoja

➤ Terveystarkastus

- Kasvu, ryhti, näkö, kuulo, RR, Hb, värinäkö.
- Kuukautiset, seurustelu
- Ammatinvalintaan liittyvät asiat

➤ Suunnitelma/ Pohdinta

- Lääkärintarkastus
- Kontrollit



1.LUOKKA LAAJA TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Päänympäryys
Ryhti
Näkö
Kuulo (kynnys)
RR
Tarvittaessa Hb

Terveysneuvonta:

Ravinto
Liikunta
Uni
Kaverit
Harrastukset

Syksyllä vanhemmille jaetaan ”Tietoja oppilaasta”-kaavake

Ennen terveystarkastusta (kevätlukukaudella) 1.luokan oppilaan vanhemmille jaetaan kyselykaavake

- Saatekirje mukaan (voi itse muokata)
- Neuvokas perhe- kortti ja ohjeistus mukaan
- Vanhemmuuden roolikartta mukaan
- Vanhemmille tarkoitetut Audit- ja Diabetesriskikaavakkeet mukaan
- Oppilaan selviytyminen ja hyvinvointi koulussa- lomakkeen käyttö käytännössä sovittava koulukohtaisesti

Jaettava materiaali:

- ”Terveyspäähkinä”
- ”Vanhempien huoneentaulu” / ”Kasvattajan opas”
- ”Lapset ja media”

Lääkärintarkastus erikseen

Luokkayhteenveto laajoista terveystarkastuksista

THL:n ohjeistus 1.luokan laajaan terveystarkastukseen:

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/1.-lk-laaja-tarkastus>



Kirjaaminen:

- Tekstin tallennus OPI näkymään, koska kyseessä terveystarkastus.
- Hoidon syy A98 Terveyden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy.

Tilastointi:

Onko kyseessä ensikäynti: Kyllä

- ToimintoSPAT
 - SPAT 1384 Laaja terveystarkastus ensimmäisellä luokalla (vain jos huoltaja mukana)
- JatkohoitoSPAT
 - SPAT 1339 Uusi vastaanottoaika

Kts. muut SPATkoodit liite 15

2.LUOKKA MÄÄRÄAIKAINEN TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Ryhti

Kuulumiset ja
terveysneuvonta:

voi toteuttaa myös
4-5 oppilaan ryhmässä

Ravinto
Liikunta
Uni
Kaverit
Harrastukset

Kirjaaminen:

- Tekstin tallennus OPI näkymään
- Käyntisyys A98 Terveyden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy

Tilastointi:

- ToimintoSPAT
 - SPAT1315 Lasten ja nuorten määräaikainen terveystarkastus
- JatkoSPAT
 - SPAT 1339 Uusi vastaanottoaika

Kts. muut SPATkoodit liitteistä



3.LUOKKA MÄÄRÄAIKAINEN TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Päänympärys
Ryhti
Näkö

Tarvittaessa:
Kuulo
Hb

Terveysneuvonta:

Ravinto
Liikunta
Uni
Kaverit
Harrastukset

Neuvokas perhe-kortti (1.luokalla annettu)
Hymynaama tarvittaessa

Jaettava materiaali:

- ”Syö hyvää” (Kuluttajaliitto)

Kirjaaminen:

- Tekstin tallennus OPI näkymään
- Käyntisyö A98 Terveiden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy

Tilastointi:

- ToimintoSPAT
 - SPAT1315 Lasten ja nuorten määräaikainen terveystarkastus
- JatkoSPAT
 - SPAT 1339 Uusi vastaanottoaika

Kts. muut SPATkoodit liitteistä



4.LUOKKA MÄÄRÄAIKAINEN TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Ryhti

Kuulumiset ja
terveysneuvonta:

voi toteuttaa myös
4-5 oppilaan ryhmässä

Esim.
Ravinto
Uni
Kaverit
Harrastukset
Puberteettikehitys

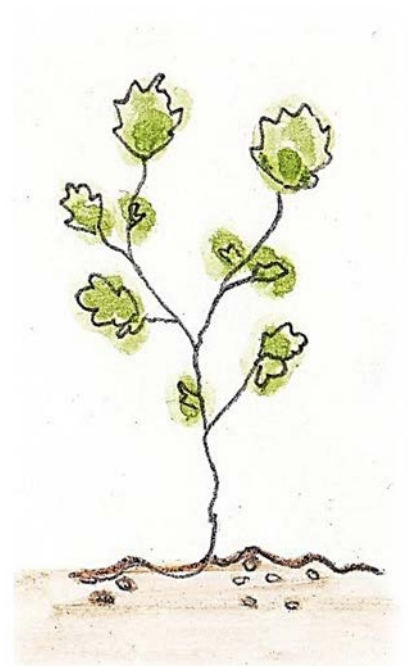
Kirjaaminen:

- Tekstin tallennus OPI näkymään
- Käytisyy A98 Terveyden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy

Tilastointi:

- ToimintoSPAT
 - SPAT1315 Lasten ja nuorten määräaikainen terveystarkastus
- JatkoSPAT
 - SPAT 1339 Uusi vastaanottoaika

Kts. muut SPATkoodit liitteistä



5.LUOKKA LAAJA TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Päänympäryys
Ryhti
Näkö
Kuulo (15 dB)
RR
Hb

Terveysneuvonta:

Ravinto
Liikunta
Uni
Kaverit
Harrastukset
Murrosikä

Terveysneuvontatunnit murrosiän muutoksista ja hygienia-asioista.
Materiaalina ”Kaikki murrosiästä”-DVD

Vanhempien esitietolomake, 5.luokan oppilaan kyselykaavake (THL)

- Saatekirje mukaan (voi itse muokata)
- Vanhemmuuden roolikartta mukaan
- Vanhemmille tarkoitetut Audit- ja Diabetesriskikaavakkeet mukaan
- Oppilaan selviytyminen ja hyvinvointi koulussa- lomakkeen käyttö käytännössä sovittava koulukohtaisesti
- CDI-mielialakysely oppilaille (täytetään koulussa)

Jaettava materiaali:

- ”Tytöt & ruoka” tai ”Pojat & ruoka”
- ”Täältä tullaan nuoruus”
- ”Lapset ja media”

Lääkärintarkastus erikseen

Luokkayhteenveto laajoista terveystarkastuksista

THL:n ohjeistus 5.luokan laajaan terveystarkastukseen:

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/5.-lk-laaja-tarkastus>

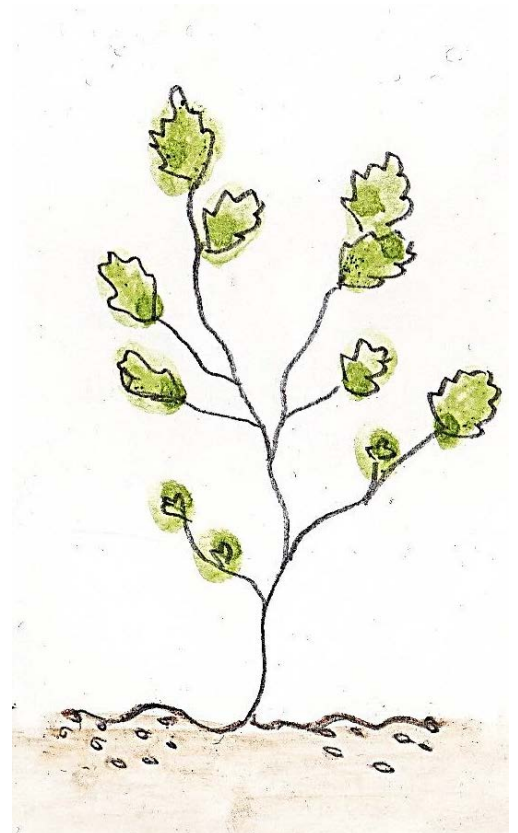
Kirjaaminen:

- Tekstin tallennus OPI näkymään
- Käyntisy A98 Terveyden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy

Tilastointi:

- ToimintoSPAT
 - SPAT1385 Lasten ja nuorten laaja terveystarkastus viidennellä luokalla (vain jos huoltaja mukana)
- JatkoSPAT
 - SPAT 1339 Uusi vastaanottoaika

Kts. muut SPATkoodit liitteistä



6.LUOKKA MÄÄRÄAIKAINEN TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Ryhti

HPV-rokote tytöille

Kuulumiset

Huom! HPV-rokotteen lupalomake vanhemmille, katso tarkemmin lupa-asioista THL:n sivuilta:

<https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/hpv-rokote/lupa-hpv-rokotuksia-varten>

HPV-rokotusluvan kirjaaminen:

- Kun rokotettava saa ensimmäisen HPV-rokotteen, kirjataan hänen käyntitietoihinsa HOI-näkymään: HPV-rokote huoltajan / oppilaan suostumuksella.
- Jos huoltaja ei anna rokotuslupaa, kirjataan tieto rokotettavan käyntitietoihin.
 - Potilastietojen käsittelyn syy => Muu syy
 - Selite: Rokotuslupa
- Text.tall
- HOI-näkymä
- Tulotilanne
 - Hoidon syy (ei koodia, peruuta)
 - Kirjataan; Huoltaja ei ole antanut kirjallista/ suullista lupaa HPV-rokotteen rokottamiseen.

Tilastointi:

- Aikatyyppe: KTH
- Yhteystapa: R 90
- Tilastointi: Ei
- Kontaktilaji: 9

Kirjaaminen:

- Tekstin tallennus OPI näkymään
- Käyntisy A98 Terveyden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy

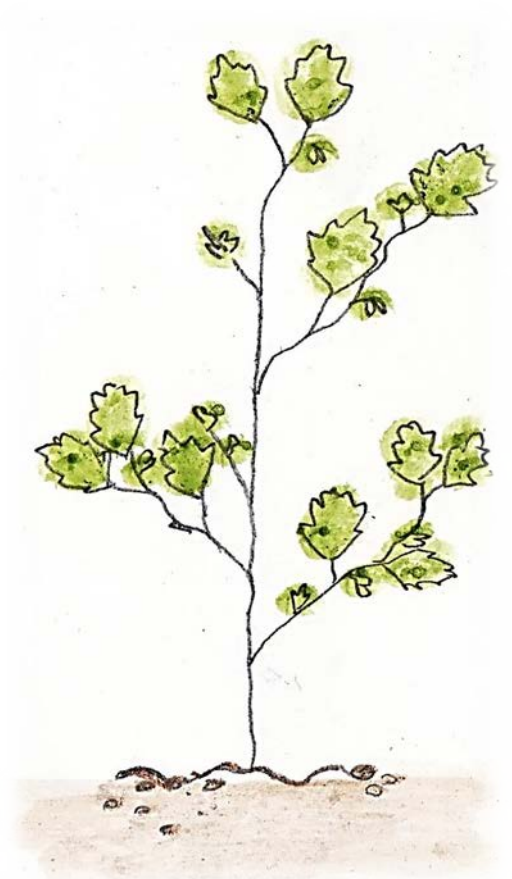
Tilastointi:

- ToimintoSPAT
 - SPAT1315 Lasten ja nuorten määräaikainen terveystarkastus

JatkoSPAT

- SPAT 1339 Uusi vastaanottoaika

Kts. muut SPATkoodit liitteistä



7.LUOKKA MÄÄRÄAIKAINEN TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Ryhti
Hb

Tarvittaessa:
Näkö
Kuulo
RR

dtap-rokote 14-15v.

Kyselykaavake, jonka pohjalta on hyvä keskustella:

Yläkoulun puolelle siirtymisestä

Kaverisuhteista

Kouluasioista

Päihdekokeiluista

Päivärytmi-, uni-, liikunta- ja ulkoiluasioista

Kirjaaminen:

- Tekstin tallennus OPI näkymään
- Käyntisyys A98 Terveiden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy

Tilastointi:

- ToimintoSPAT
 - SPAT1315 Lasten ja nuorten määräaikainen terveystarkastus
- JatkoSPAT
 - SPAT 1339 Uusi vastaanottoaika

Kts. muut SPATkoodit liitteistä

8.-9.LUOKKA LAAJA TERVEYSTARKASTUS

Pituus
Paino
Ryhti
Näkö
Värinäkö
Kuulo (kynnys)
RR
Hb

Terveysneuvontatunnit

Seurustelusta
Ehkäisystä
Sukupuolitaudeista

8.luokan vanhempien lomake ja 8.luokan oppilaan lomake oppilaan mukana kotiin

- Saatekirje mukaan (voi itse muokata)
- Oppilaan selviytyminen ja hyvinvointi koulussa- lomakkeen käyttö käytännössä sovittava koulukohtaisesti
- Mielialakysely (RBDI) täytetään terveystarkastuksen yhteydessä
- Nuorten päihdemittari täytetään terveystarkastuksen yhteydessä
- Selvitellään onko ammatinvalintaa rajoittavia sairauksia
- Terveystarkastuksen ja lääkärintarkastukset tehdään kun oppilas on n. 15v
- Palaute vanhemmille, joko henkilökohtaisella terveyskortilla tai erillisellä lomakkeella

Jaettava materiaali:

- ”Vauhtia ruoasta ja liikunnasta” Valion esite

Lääkärintarkastus erikseen (mm. Nuorison terveystodistus, jota terveydenhoitaja on alustavasti täyttänyt)

Luokkayhteenveto laajoista terveystarkastuksista

THL:n ohjeistus 8.luokan laajaan terveystarkastukseen:

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/8.-lk-laaja-tarkastus>

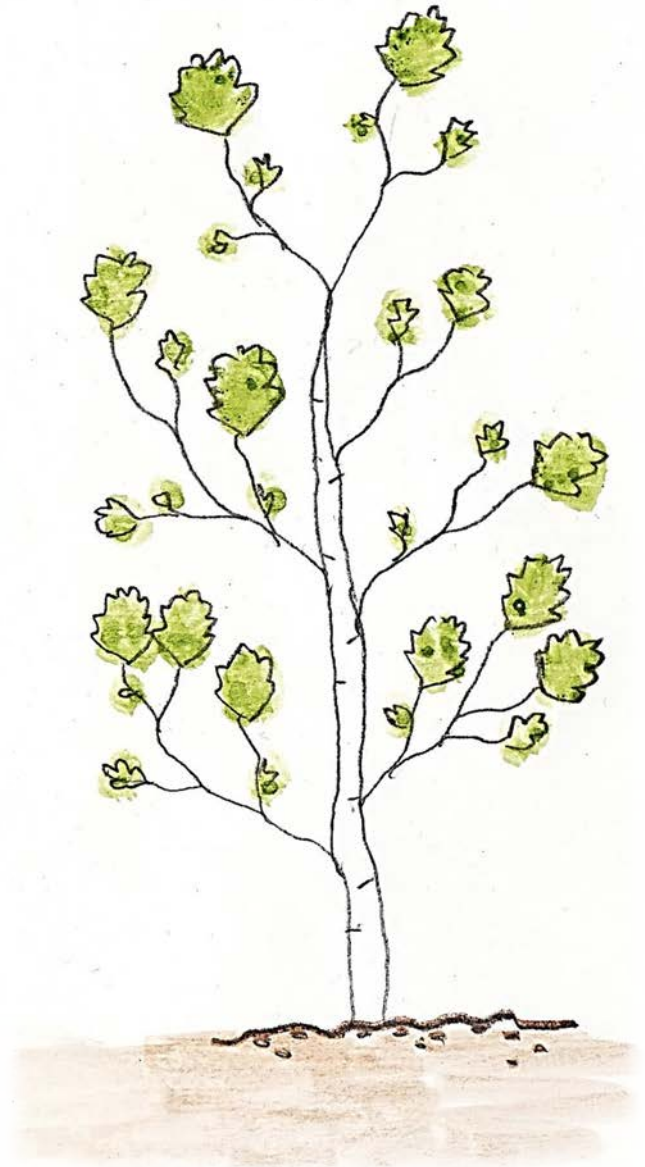
Kirjaaminen:

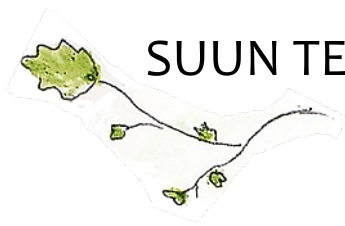
- Tekstin tallennus OPI näkymään
- Käyntisyys A98 Terveyden ylläpito/ sairauden ennaltaehkäisy

Tilastointi:

- ToimintoSPAT
 - SPAT1386 Lasten ja nuorten laaja terveystarkastus kahdeksannella luokalla (vain jos huoltaja mukana)
- JatkoSPAT
 - SPAT 1334 Ei jatkotoimenpidettä

Kts. muut SPATkoodit liitteistä





SUUN TERVEYSTARKASTUKSET

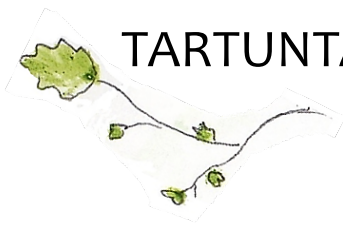
Suun terveyttä edistäviä tapoja ovat ksylitolituotteiden päivittäinen käyttäminen, hampaiden säännöllinen harjaaminen kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla, säännölliset ruoka-ajat sekä monipuolinen ruokavalio, vesi janojuomana ja sokeria sisältävien tuotteiden käytön välttäminen. Vanhempainiltoihin on hyvä kutsua suun terveydenhuollon asiantuntijoita kertomaan vanhemmille suun hoidosta ja esimerkiksi kuinka lapsi katsoo vanhemmista mallia hampaiden harjaukseen.

Suun määräaikaiset terveystarkastukset pohjautuvat terveydenhuollon asetukseen. Tarkastusten tavoitteena on turvata kouluikäiselle hyvä suun terveys. Suun tarkastuksia järjestetään koko ikäluokan kattavina että yksilölliseen tarpeeseen tehtyinä tarkastuksina. Tarkastuksen voi suorittaa suun terveydenhuollon ammattilainen eli hammashoitaja, suuhygienisti tai hammaslääkäri.

- Kemissä suun terveystarkastukset toteutetaan koululaisille yksilöllisen tarpeen mukaan, joka arvioidaan aina edellisellä käynnillä.
- Kaikille on vähintään 18 kk välein suuhygienistin tai hammaslääkäriin tarkastukset.
- Välissä on suun terveydentilan, oikomisen tai muun syyn vuoksi välitarkastuksia, terveysneuvontaa, kontrolleja ym. joita voi olla erikoishammaslääkärillä, hammaslääkärillä, suuhygienistillä tai hammashoitajalla.
- Alle 18 v lähetetään aina kutsu kotiin.

Sosiaali- ja terveysministeriön asetus:

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1488784



TARTUNTATAUTIEN ENNALTAEHKÄISY

Tartuntatautiin ehkäisyä, varhaistoteamista, hoitoa, seurantaan sekä rokottamista ohjaavat tartuntatautilaki 583/1986 ja –asetus, johon on tehty vuosien mittaan muutoksia ja päivityksiä. Tartuntatautiin ehkäisyllä tarkoitetaan mm. rokotusten antamista, terveyskasvatusta sekä muita yksilöön ja ympäristöön kohdistuvia toimenpiteitä, joiden tarkoituksena on tartuntatautiin ilmenemisen tai leviämisen estäminen. Kunnan on lain mukaan järjestettävä yleisiä vapaaehtoisia rokotuksia ja terveystarkastuksia tartuntatautiin ehkäisemiseksi.

Terveydenhoitajan työhön kuuluu tartuntatautiin tunnistaminen, niiden ehkäisy ja hoito sekä rokottaminen. He tarvitsevat työssään vähintään tartuntatautiin yleisosaamista ja heidän oltava herkkiä tunnistamaan tartuntataudit. Terveydenhoitajan tartuntatautiin työ riippuu kunnasta, toimipaikasta ja niiden tautitilanteesta. Kouluikäisten tartuntatautiin työssä terveydenhoitajan työ painottuu hygieniaan, suolisto-, virtsatie- ja hengitysinfektioihin, päätätartuntoihin sekä sukupuolitautiin ehkäisyyn ja hoitoon.

Tartuntatautilaki:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860583>

Tartuntatautiinasetus:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860786>

➤ Tartuntatautiin taulukko sekä täi- ja kihomatotiedotteet liitteissä



ROKOTTAMINEN

Kansallisen rokotusohjelman tavoitteena on suojata rokotuksin estettäviä tauteja vastaan. Rokotukset ovat vapaaehtoisia ja maksuttomia. Rokotusohjelmaa voidaan täydentää koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa jos lapsi ei ole saanut kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvaa rokotetta neuvolassa. Myös maahanmuuttaja-, turvapaikanhakija- sekä pakolaislasten rokotussuojaa täydennetään tai aloitetaan tarvittaessa kansallisen rokotusohjelman mukaisesti.

Kansallinen rokotusohjelma THL:

<http://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/kansallinen-rokotusohjelma>

Taulukko 3. Rokotukset (Mukaiillen Kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotteet peruskoulussa 2015, THL)

Ikä	Tauti, jolta rokote suojaa	Rokote
11-12 v tytöt	Kohdunkaulan syöpä	HPV
14 - 15 v	Kurkkumätä, jäykkäkouristus, hinkuyskä	dtap

Rokotustekniikat THL:

<https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/kaytannon-ohjeita/rokottaminen-askel-askeleelta/rokotustekniikka>

Tyttöjen juttu THL, tietoa HPV-rokotuksesta:

<http://tyttojenjuttu.fi/>

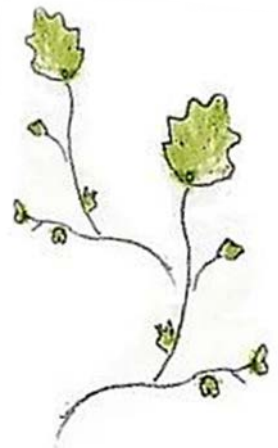
- Minkään ikäiselle tytölle ei anneta HPV-rokotusta vastoin hänen omaa tahtoaan.
- Alle 12-vuotiaan rokottamiseen tarvitaan yhden huoltajan lupa.
- 12 vuotta täyttänyt voidaan rokottaa ilman huoltajan lupaa, jos tyttö haluaa rokotteen ja terveydenhoitaja arvioi hänen kypsyystasonsa riittäväksi päätöksen tekemiseen.
- 15 vuotta täyttänyt tyttö kykenee pääsääntöisesti jo päättämään tällaisesta asiasta itse.

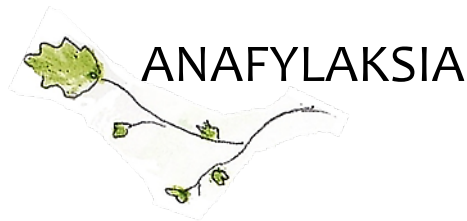
HPV-ROKOTE

- Ehkäisee kohdunkaulan syöpää ja sen esiasteita.
- Tehoa parhaiten ennen sukupuolielämän aloittamista, mutta rokotteen voi antaa vaikka sukupuolielämä on aloitettu.
- Rokotusohjelmaan kuuluva rokote kuudesluokkalaisille tytöille, mahdollista saada peruskoulun ajan ilmaiseksi. 9lk kesällä voi vielä rokottaa neuvolassa.
- Kansallisessa rokotusohjelmassa käytetään Cervarix-rokotetta, joka ei sisällä eläviä taudinaiheuttajia.
- Rokoteannos on 0,5 ml ja se annetaan lihaksensisäisesti (i.m) olkavarren hartialihakseen.
- Rokotussarjaan kuuluu kolme pistosta. Toinen pistos annetaan kuukauden kuluttua ensimmäisestä pistoksesta ja kolmas viiden kuukauden kuluttua toisesta pistoksesta.

DTAP-ROKOTE

- Suojaa kurkkumädältä, jäykkäkouristukselta sekä hinkuyskältä.
- Annetaan tehosterokotteena kansallisen rokotusohjelman mukaisesti 14–15-vuotiaille nuorille.
- Kansallisessa rokotusohjelmassa käytetään Boostrix-rokotetta. Siinä ei ole eläviä taudinaiheuttajia.
- Rokoteannos on 0,5 ml ja se annetaan lihaksensisäisesti (i.m) olkavarren hartialihakseen.
- Rokotetta ei saa antaa pakaralihakseen.





Rokottamisen jälkeen ilmaantuva anafylaktinen reaktio on erittäin harvinainen, mutta siihen täytyy varautua kaikissa rokottamistilanteissa. Anafylaktinen reaktio ilmaantuu noin 15 minuutin kuluttua rokotuksen antamisesta ja harvoin enää tuntia myöhemmin. Anafylaktinen reaktio on hoitamattomana etenevä ja hengenvaarallinen. Reaktio voi johtaa shokkiin, jossa verenkierto romahtaa eikä elimistö saa riittävästi verta.

Anafylaktisen reaktion oireita ovat:

- sydämen lyönnin nopeutuminen
- kehon kutina, kihelmöinti tai punoitus
- nokkosihottuma
- turvotus silmäluomilla, kasvoilla, kaulalla, kielessä ja huulissa
- pahoinvointi, voimakas vatsakipu, oksentelu, ripuli
- hengitystieoireet, yskänpuuskat
- turvotuksen tunne nielussa

Anafylaktisen shokin oireita ovat:

- verenpaineen lasku
- kylmänhikisyys
- kalpeus
- pulssin ja hengitystiheyden hidastuminen
- tajunnan heikkeneminen

Anafylaksia THL:

[http://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/hyodyt-ja-haitat/haittavaikutukset/haittavaikutuksia-
oireittain/anafylaksia](http://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/hyodyt-ja-haitat/haittavaikutukset/haittavaikutuksia-oireittain/anafylaksia)

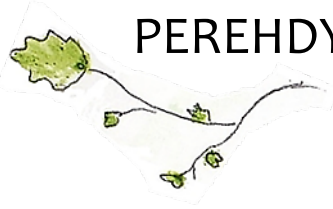
Anafylaksian ensihoito:

- annetaan adrenaliinia liuksena tai kynällä mahdollisimman nopeasti
- uusi annos 5-15 minuutin kuluttua, jos oireet eivät helpota tai ne etenevät
- tämän jälkeenkin annos voidaan tarvittaessa uusia
- anafylaktinen reaktio vaatii jatko-seurantaa, sillä oireet voivat uusiutua

Taulukko 4. Adrenaliiniliuoksen käyttö. (Mukaillen Eri ikäisten adrenaliiniannokset 2015, THL)

Adrenaliiniliuoksen 1 mg/ml käyttö	
Aikuisen annos	0,5 ml olkavarren lihakseen
Yli 50 kg lapsen annos	0,5 ml olkavarren lihakseen
Lapsen annos	0,01 mg/kg olkavarren lihakseen





PEREHDYTTÄMINEN JA OHJAUS

PEREHDYTTÄJÄN MUISTILISTA

- Työpaikan hierarkia: vastuuhenkilöt, esimiehet
- Henkilöstön toimenkuvat
- Eri osastojen ja yksiköiden toiminta
- Organisaation toiminta-ajatus, visio ja arvot
- Asiakkaat ja organisaation sidosryhmät
- Työajat, tauot , ylityöt ja lomat
- Työ- ja taukotilat
- Työvaatteet ja -välineet
- Palkanmaksu, verokortin toimittaminen, työmatkat ja päivärahat
- Työterveyshuolto, sairaus- ja muut poissaolot
- Sähköposti, puhelimet, kopiointi
- Käyttäjätunnukset ja salasanat, tietoturvallisuuskysymykset
- Sisäinen tiedottaminen: intranet, palaverit, ilmoitustaulut
- Ongelmatilanteissa toimiminen
- Perehdytyskansio toimii perehdyttämisen tukena.
- Jaa työhön liittyvää hiljaista tietoa, vinkkejä ja ohjeita.

OHJAAJAN MUISTILISTA

- Anna opiskelijalle rehellistä ja rakentavaa palautetta.
- Varaa aikaa kahdenkeskisille keskusteluille ja kysymyksille.
- Kannusta, rohkaise ja opasta sekä anna tehtäviä, joista voi oppia.
- Kysele välillä opiskelijan tunteuksia harjoittelusta.
- Ota opiskelija mukaan kokouksiin ja tutustuta organisaation verkostoihin. Nämä auttavat hahmottamaan isompia kokonaisuuksia työn taustalla.
- Anna opiskelijan ideoida, pohtia ja tutustua.
- Lisää opiskelijan vastuuta ja työnteon itsenäisyyttä harjoittelun edetessä.
- Siirrä asiantuntemustasi. Muista, että itsestään selviltä tuntuvat asiat ovat opiskelijalle usein uusia.
- Jaa työhön liittyvää hiljaista tietoa, vinkkejä ja ohjeita.
- Valmistaudu huolella arviointeihin.



LÄHTEET

- Kemin terveydenhoitopalveluiden materiaalit
- Ajankohdat 2014. Lapset, nuoret ja perheet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 23.1.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/ajankohdat>
- Anafylaksia 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 1.3.2015. <<http://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/hyodyt-ja-haitat/haittavaikutukset/haittavaikutuksia-oireittain/anafylaksia>>
- Anafylaksian hoito 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 14.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/hyodyt-ja-haitat/haittavaikutukset/haittavaikutuksia-oireittain/anafylaksia/anafylaksian-hoito>
- Dtap-rokote 2015. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hakupäivä 1.3.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/130/dtap-rokote>
- Haarala, Päivi & Honkanen, Hilikka & Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Huhtanen, Kristiina 2007. Kun huoli herää. Varhainen puuttuminen koulussa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Huolen puheeksiottaminen 2014. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hakupäivä 28.2.2015. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen
- Huolen vyöhykkeet 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 28.2.2015. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen/huolen-vyohykkeet
- HPV-rokote 2015. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hakupäivä 1.3.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/hpv-rokote>
- Ehkäisevä suun terveydenhuolto 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 12.2.2015. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/ehkaiseva_suun_terveydenhuolto
- Eriksson, Esa & Arnkil, Tom Erik 2005. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kansallinen rokotusohjelma 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 26.1.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/kansallinen-rokotusohjelma>
- Kemin kaupunki 2015. <http://www.kemi.fi/palvelut/koulutus/>
- Kouluterveydenhuolto 2014. Kasvun kumppanit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 1.10.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto

- Laajat terveystarkastukset 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 28.2.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/laajat-terveystarkastukset>
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Hakupäivä 13.10.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L5P25>
- Lasten ja nuorten rokotukset 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 26.1.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/eri-ryhmien-rokotukset/lasten-ja-nuorten-rokotukset>
- Lomakkeet koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 1.3.2015. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet/lomakkeet_koulu_ja_opiskeluterveydenhuoltoon#Audit,%20alkoholiin%20%C3%A4yt%C3%B6n%20arviointi%20%E2%80%93kysely
- Maahanmuuttajien rokotukset 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 14.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/eri-ryhmien-rokotukset/maahanmuuttajien-rokotukset>
- Mäki, Päivi & Wikström, Katja & Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Laatikainen, Tiina 2014. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.
- Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto 380/2009. Sosiaali- ja terveysministeriö. Hakupäivä 1.3.2015. <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/julkaisu/1488784>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Hakupäivä 3.9.2014. www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287
- Opiskeluhoolto 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 13.2.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto>
- Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo & Nikkilä, Juhani 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomensairaanhoidtajaliitto ry.
- Peruspalvelut 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 13.2.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut>
- Sisältö ja tarkoitus 2014. Lapset, nuoret ja perheet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 23.1.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/sisalto-o-ja-tarkoitus>
- Storvik-Sydänmaa, Stiina & Talvensaari, Helena & Kaisvuo, Terhi & Uotila, Niina 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suun terveystarkastukset 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 12.2.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/suun-terveystarkastukset>
- Tarkastuksen sisältö 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 4.3.2015. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveellisuuden_ ja _turvallisuuden_tarkastukset/sisalto
- Tartuntatautilasetus 31.10.1986/786. Hakupäivä 1.3.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860786>
- Tartuntatautilaki 25.7.1986/583. Hakupäivä 13.2.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860583#L3>
- Terveellisuuden ja turvallisuuden tarkastukset 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 4.3.2015. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveellisuuden_ ja _turvallisuuden_tarkastukset

- Terveydenhoitaja 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 1.3.2015.
<http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>
- Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Hakupäivä 27.5.2014.<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>
- Terveysneuvonta 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 4.3.2015.<http://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-jatukimateriaali/terveysneuvonta>
- Terveysneuvonta 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 4.3.2015.http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja _lastenneuvola/aitiysneuvola/terveysneuvonta
- Terveystarkastukset 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 28.2.2015.
<http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset>
- Toimijat 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 1.3.2015.
<http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/toimijat>
- Turvapaikkaa hakevien rokotukset 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 14.10.2015.<https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/eri-ryhmien-rokotukset/turvapaikkaa-hakevien-rokotukset>
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Hakupäivä 4.3.2015.<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Lidp353936>



- Liite 1. Kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuus.
- Liite 2. Saatekirje laajoihin terveystarkastuksiin alakoulu
- Liite 3. Saatekirje laajoihin terveystarkastuksiin yläkoulu
- Liite 4. Esitietolomake 1.luokan vanhemmille
- Liite 5. 5.luokan oppilaan kyselykaavake
- Liite 6. Esitietolomake 5.luokan oppilaan vanhemmille
- Liite 7. 8.luokan oppilaan kyselykaavake
- Liite 8. Esitietolomake 8.luokan oppilaan vanhemmille
- Liite 9. Oppilaan selviytyminen ja hyvinvointi koulussa -lomake
- Liite 10. Vanhemmuuden roolikartta
- Liite 11. Tyypin 2 diabetesriski-testi
- Liite 12. Audit
- Liite 13. Hymynaama
- Liite 14. RBDI-kysely
- Liite 15. SPATkoodit
- Liite 16. Ohjeita päiväkoteihin infektioautien varalle.
- Liite 17. Päätäi- ohje.
- Liite 18. Kihomato-ohje.



Kemin kaupunki / Sosiaali- ja terveystalvelukeskus

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

**KOULUYMPÄRISTÖN TERVEELLISYYDEN JA TURVALLISUUDEN
TARKASTAMINEN PERUSKOULUILLA JA LUKIOSSA**

Koulu:	
Osoite:	
Aika:	
Osallistujat:	
1. Yleistietoa koulusta (mm. oppilaiden, opettajien, muun henkilökunnan määrä)	
2. Fysikaaliset altisteet (mm. haju, melu, valaistus, lämpötila)	
3. Biologiset altisteet (mm. sisäilma, home, pöly, siivous)	



Kemin kaupunki / Sosiaali- ja terveystalvelukeskus

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

**KOULUYMPÄRISTÖN TERVEELLISYYDEN JA TURVALLISUUDEN
TARKASTAMINEN PERUSKOULUILLA JA LUKIOSSA**

4. Kemialliset altisteet (mm. luokissa käytettävät aineet, käyttöturvallisuustiedotteet)	
5. Kouluruokailun järjestelyt (mm. tilat, ajoitukset)	
6. Kouluterveydenhuolto (mm. tavoitettavuus, tilat)	
7. Koulutyö- ja oppimisilmapiiri (mm. johtaminen, kouluympäristö, oppilashuolto, kiusaaminen)	
8. Tapaturma- ja terveysuhka sisätiloissa (mm. portaat, aineopetusluokat, ergonomiset tekijät, väkivallan uhka)	



Kemin kaupunki / Sosiaali- ja terveystalvelukeskus

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

**KOULUYMPÄRISTÖN TERVEELLISYYDEN JA TURVALLISUUDEN
TARKASTAMINEN PERUSKOULUILLA JA LUKIOSSA**

9. Tapaturma- ja terveysvaarat ulkotiloissa (mm. piha-alueen turvallisuus, savuttomuus, välitunti-valvonta, autopaikat, pyöräpaikat)	
10. Koulun sosiaaliset tilat (mm. wc:t, suihkut, lepotilat)	
11. Koulutyön järjestelyt (mm. tilojen käyttö / soveltuvuus, tiedotus, lukujärjestyksen toimivuus)	
12. Turvallisuus-suunnitelma ja riskikartoitus (koska tehty / päivitetty)	
13. Turvallisuus- ja valmiussuunnitelmat (mm. ensiapuvalmius, kriisityö, päihdeohjelma, paloturvallisuus, pommiuhka)	



Kemin kaupunki / Sosiaali- ja terveystieteiden keskus

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

**KOULUYMPÄRISTÖN TERVEELLISYYDEN JA TURVALLISUUDEN
TARKASTAMINEN PERUSKOULUILLA JA LUKIOSSA**

Johtopäätökset / suositellut toimenpiteet ja aikataulut / vastuutaho:

Seurantakäynnin ajankohta:

Arvioinnin suorittajat (allekirjoitus ja nimen selvennys):

Lisätietoja / muuta huomioitavaa:



Kutsu laajaan terveystarkastukseen

Hyvä oppilas ja vanhemmat,

Tervetuloa lapsen laajaan terveystarkastukseen kouluterveydenhuollossa. Terveystarkastuksen sisältö kattaa monipuolisesti oppilaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden sekä koko perheen hyvinvoinnin mukaan lukien ilon- ja huolenaiheet. Tapaamisen sisällössä huomioidaan oppilaan ja vanhempien toiveet ja tarpeet.

Tarkastuksessa keskustellaan edellä mainituista asioista sekä tehdään mittauksia ja tutkimuksia. Tarkastuksen toteuttamiseen osallistuvat kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri.

Vanhempien osallistuminen terveystarkastukseen on tärkeää. Toivomme, että järjestätte ajan tähän tapaamiseen. Lapsen huoltajien asuessa erillään toivomme, että kutsun saava vanhempi tiedottaa tarkastuksesta myös toiselle huoltajalle. Alla ovat kouluterveydenhuollon tarkemmat ohjeet terveystarkastukseen liittyen.



Kutsu laajaan terveystarkastukseen

Hyvä yläkoululainen ja vanhemmat,

Tervetuloa nuoren laajaan terveystarkastukseen kouluterveydenhuollossa. Terveystarkastuksen sisältö kattaa monipuolisesti oppilaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden sekä koko perheen hyvinvoinnin mukaan lukien ilon- ja huolenaiheet. Tapaamisen sisällössä huomioidaan oppilaan ja vanhempien toiveet ja tarpeet.

Tarkastuksessa keskustellaan edellä mainituista asioista sekä tehdään mittauksia ja tutkimuksia. Toteuttamiseen osallistuvat kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri. Tarkastus sisältää sekä oppilaan kahdenkeskisen tapaamisen että tapaamisen yhdessä vanhempien kanssa.

Lääkärintarkastuksessa pohditaan nuoren ammatinvalintaan liittyviä asioita terveystarkastuskulmasta. Nuorella on mahdollisuus saada lääkäriltä nuorison terveystodistus, jota voidaan käyttää esimerkiksi ajokorttia hankittaessa.

Vanhempien osallistuminen terveystarkastukseen on tärkeää. Toivomme, että järjestätte ajan tähän tapaamiseen. Lapsen huoltajien asuessa erillään toivomme, että kutsun saava vanhempi tiedottaa tarkastuksesta myös toiselle huoltajalle. Alla ovat kouluterveydenhuollon tarkemmat ohjeet terveystarkastukseen liittyen.



Terveystarkastuksen esitietolomake ekaluokkalaisen vanhemmille

Lapsenne kouluterveydenhuollon terveystarkastus lähestyy. Ensimmäisen luokan laajassa terveystarkastuksessa keskustelemme lapsen ja koko perheen terveydestä ja hyvinvoinnista. Pohdimme myös lapsen koulunkäyntiin ja vapaa-aikaan liittyviä asioita. Kutsumme vanhemmat mukaan lapsen laajaan terveystarkastukseen. Osallistumisenne on hyvin tärkeää.

Toivomme teidän täyttävän tämän lomakkeen ja palauttavan sen annettujen ohjeiden mukaisesti. Lapsen asuessa kahdessa kodissa voidaan kummassakin täyttää oma lomake. Lomake on suunniteltu vanhempien täytettäväksi, mutta vastauksia voidaan pohtia keskustellen lapsen kanssa. Kysymyksien kautta saatte käsityksen terveystarkastuksen sisällöstä. Vastauksenne auttavat suuntaamaan terveystarkastusta perheenne tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Keskustelemme lomakkeen aiheista tarkastuksessa.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon salassapitosäädökset koskevat niitä. Tiedot tulevat vain terveydenhuollon käyttöön ja jäävät terveystarkastuksen potilasasiakirjarekisteriin.

Oppilas:

Nimi _____ Luokka _____
Henkilötunnus _____ Kodin kieli/kielet _____

Vanhemmat/huoltajat:

Puhelinnumero, josta tavoittaa päivisin

Nimi _____
Nimi _____

Lapsi asuu

- molempien vanhempien kanssa
 äidin kanssa
 isän kanssa
 muu järjestely, mikä?

Muutokset perheen rakenteessa

- ei muutoksia
 avo/avioero vuonna _____
 yhteishuoltajuus
 yksinhuoltajuus äiti/isä (ympyröi)
 uusi avo/avioliitto vuonna _____
 muu

Tapaamisjärjestelyt vanhempien asuessa erillään

Onko lapsellanne sisaruksia?

- ei kyllä, nimet ja syntymävuodet

Muut perheeseen tai samaan talouteen kuuluvat henkilöt

LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Millaiseksi arvioitte lapsenne nykyisen terveydentilan? hyvä keskinkertainen huono

Onko lapsellanne jokin pitkäaikainen (fyysinen tai psyykkinen) oire, sairaus tai vamma?

ei kyllä, mikä? Hoitotaho ja nykyiset hoidot sekä rajoitteet

- | | | | |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|
| • allergia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • erityisruokavalio | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • lääkkeiden käyttö | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |

Onko lapsellanne ollut toistuvasti viimeisen vuoden aikana?

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| • väsymystä tai uniongelmia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • arkuutta tai jännittyneisyyttä | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • levottomuutta, keskittymisvaikeutta | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • pelkoja, ahdistuneisuutta | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • yö- tai päiväkastelua | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • muita oireita, vaivoja tai kipuja | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • tapaturmia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |

TERVEYSTOTTUMUKSET

Lapsemme

- **nukkuu** arkisin _____ tuntia, klo _____ – _____
viikonloppuna _____ tuntia, klo _____ – _____
- **liikkuu** päivittäin noin _____ tuntia (koulumatkat ja koululiikunta, ulkoilu ja liikuntaharrastukset)
- **ruutuaika** arkena _____ tuntia/pvä (TV, tietokone, pelikoneet, puhelin ym.)
viikonloppuna _____ tuntia/pvä

Tiedättekö mitä lapsenne tekee tietokoneella? kyllä ei

Perheemme ruokailutottumuksissa on

hyvää _____

kehittävää _____

Lapsemme ateriat	arkisin	viikonloppuisin
aamupala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kouluruoka/lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iltapäivän välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
päivällinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lapsemme käyttää maitoa ja/tai maitotuotteita kyllä ei
D-vitamiinia kyllä ei

Perheemme tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö:

- tupakka ei kyllä _____
- nuuska ei kyllä _____
- alkoholi ei kyllä _____
- huumeet ei kyllä _____

Miten lapsenne huolehtii henkilökohtaisesta hygieniasta? (hampaiden pesu, suihku ym.)

KOULU

Miten lapsenne koulunkäynti ja kotitehtävät sujuvat?

Mitkä ovat lapsenne vahvuudet koulussa?

Saako lapsenne /onko lapsenne saanut tukea oppimiseen? (tukiopetus, pienryhmä, erityisopetus ym.)

ei kyllä, mitä?

Tapaako lapsenne / onko lapsenne tavannut koulukuraattoria tai koulupsykologia?

ei kyllä, miksi?

Miten mielestänne kodin ja koulun yhteistyö sujuu?

- Onko koulunkäynti lapsellenne mieluisaa? kyllä en tiedä ei
- Onko lapsellanne kavereita koulussa? kyllä en tiedä ei
- Kiusataanko lastanne koulussa? kyllä en tiedä ei

Aamun ja iltapäivän hoitojärjestelyt ensimmäisen kouluvuoden aikana

VAPAA-AIKA

Mitä lapsenne tekee vapaa-aikanaan? (yksin/kavereiden/perheen kanssa tai harrastuksissa)

Lapsemme kotiintuloaika iltaisin on klo _____

- Onko lapsellanne kavereita vapaa-ajalla? kyllä ei
- Tunnetteko lapsenne kavereita? kyllä ei
- Kiusataanko lastanne vapaa-ajalla? kyllä en tiedä ei
- Tiedätkö missä ja kenen kanssa lapsenne viettää vapaa-aikaansa? kyllä ei

PERHE

Onko perheellänne riittävästi yhteistä aikaa?
Kuinka vietätte sitä?

 kyllä

 ei

Perheessämme

- on tapana kannustaa ja antaa positiivista palautetta
- jaetaan kotityöt
- on turvallista kaikille ja yleensä sopuisa ilmapiiri
- on tapana kertoa päivän tapahtumista
- on sovittu säännöistä yhdessä
- on yhteinen ruokahetki päivittäin

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

Miten perheessänne ratkaistaan tilanteet, joissa lapsi on rikkonut sovittuja sääntöjä tai käyttäytyy huonosti?

Koetteko tarvitsevanne apua lapsenne kasvatukseen liittyvissä asioissa?

 ei

 kyllä, millaista? _____

 saamme jo tukea/olemme saaneet tukea, mistä? (esim. kasvatus- ja perheneuvola) _____

Oppilaan hyvinvointiin ja kouluselviytymiseen vaikuttavat kaikki perheen huolet, voimavaroja vievät asiat ja muutokset. Onko teidän perheessänne?

- pitkäaikaissairauksia (fyysistä tai psyykkistä)
- jaksamisvaikeuksia, uupumista tai masennusta
- turvattomuutta tai väkivaltaisuutta
- päihdeongelmia tai -riippuvuutta
- ongelmia perheenjäsenten välisissä suhteissa
- taloudellisia huolia
- surua tai menetyksiä
- jotakin muuta ajankohtaista, mitä?

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

 ei

 kyllä

Keneltä saatte tarvittaessa tukea perheenne arjen sujumiseen?

 isovanhemmilta

 entiseltä puolisolta

 naapureilta

 ei keneltäkään

 ystäviltä

 muilta _____

Perheenne vahvuuksia _____

Mikä lapsessasi ilahduttaa sinua? _____

Toiveita terveystarkastuksen suhteen _____

Päiväys _____

Lomakkeen täyttäjän/täyttäjien allekirjoitus _____

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Viitosluokkalaisen terveystarkastus

Hyvä viitosluokkalainen!

Sinulle on tulossa kouluterveydenhuollon laaja terveystarkastus. Laaja tarkoittaa sitä, että tapaavat sekä kouluterveydenhoitajan että lääkärin. Myös vanhempasi kutsutaan tarkastukseen mukaan. Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa tarkastuksessa käsiteltävistä asioista. Sinun oma mielipiteesi näistä asioista on hyvin arvokas ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää. Vastauksistasi terveydenhoitaja ja lääkäri huomaavat, miten he parhaiten voivat auttaa sinua voimaan hyvin. Voit myös kertoa toiveistasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamasi tiedot tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Tarkastuksessa keskustellaan antamistasi vastauksista yhdessä sinun ja vanhempiesi kanssa.

Nimesi _____ luokkasi _____ vastauspäivä __. __. ____

Tunnetko itsesi terveeksi?

kyllä ehkä en, koska _____

Millä eri keinoilla pidät itsestäsi huolta? Eli kerro, miten juuri sinä saat hyvää mieltä, jaksamista ja terveyttä? (kirjoita sivuihin, jos ei mahdu tähän ☺)

MILLAINEN ON MIELIALIASI YLEENSÄ KOULUSSA? Valitse sopivin vaihtoehto

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella	Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella	Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä	Minulla on usein surullinen ja kurja olo	Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo

- Maistuuko sinulle kouluruoka? kyllä joskus ei
- Onko sinulla kavereita koulussa? on ehkä ei
- Onko sinua kiusattu koulussa? on ehkä ei
- Oletko huomannut luokallasi kiusaamista? olen ehkä en
- Entä oletko itse joskus kiusannut toisia? olen ehkä en

Minkä kouluarvosanan (numeron väliltä 4–10) antaisit

- luokkasi työrauhalle _____
- luokkasi ilmapiirille eli luokkahengelle _____

Mitä kaikkea puuhaillet tai harrastat vapaa-ajallasi – siis koulun jälkeen ja viikonloppuisin?

Onko sinulla kavereita vapaa-ajalla? on ehkä ei

Onko sinua kiusattu vapaa-ajalla? on ehkä ei

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Liite 5 2(2)

2/2

Kuinka paljon tuijotat isoa tai pientä ruutua? (TV, tietokone, pelikoneet, puhelimet ja kaikki muut laitteet)

- koulupäivinä _____ tuntia päivässä
- viikonloppuina ja lomilla _____ tuntia päivässä

Oletko näiltä ruuduilta nähnyt jotakin sellaista olen ehkä en
(esimerkiksi seksiä tai väkivaltaa), joka on jäänyt sinua vaivaamaan?

Oletko joskus käyttänyt tai kokeillut tupakkaa, nuuskaa, olen ehkä en
alkoholia tai jotakin muuta päihteeksi kutsuttua ainetta?

Minkälaisia murrosikään liittyviä juttuja ja muutoksia olet itsessäsi huomannut?

MILLAINEN ON MIELIALASI YLEENSÄ KOTONA? Valitse sopivin vaihtoehto

<input type="checkbox"/>  Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella	<input type="checkbox"/>  Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella	<input type="checkbox"/>  Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä	<input type="checkbox"/>  Minulla on usein surullinen ja kurja olo	<input type="checkbox"/>  Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo
---	---	---	---	---

Keitä sinun perheeseesi kuuluu?

Mikä sinusta on mukavinta perheessänne?

- Onko perheessäsä sinua koskevia sääntöjä? on ehkä ei
Vaikkapa kotiintuloaikoja, nukkumaanmenoajoja, peliaikoja, sääntöjä läksyistä, kotitöistä tai muusta.
- Onko säännöistä sovittu yhdessä? on ehkä ei
- Mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa?

Huolestuttaako tai pelottaako sinua jokin asia tällä hetkellä? Vaikkapa itsessäsi, kaveripiirissä, koulussa, perheessä tai kotona. Mikä?

Mitä iloisia asioita elämässäsi on juuri nyt?

Toiveitasi terveystarkastukseen liittyen. Mistä haluat jutella? Jännittääkö tarkastuksessa jokin asia?

KIITOS VASTAUKSESTASI! ☺☺☺



Terveystarkastuksen esitietolomake viitosluokkalaisen vanhemmille

Lapsenne kouluterveydenhuollon terveystarkastus lähestyy. Viidennen luokan laajassa terveystarkastuksessa keskustelemme lapsen ja koko perheen terveydestä ja hyvinvoinnista. Pohdimme myös lapsen koulunkäyntiin ja vapaa-aikaan liittyviä asioita. Kutsumme vanhemmat mukaan lapsen laajaan terveystarkastukseen. Osallistumisenne on hyvin tärkeää.

Toivomme teidän täyttävän tämän lomakkeen ja palauttavan sen annettujen ohjeiden mukaisesti. Lapsen asuessa kahdessa kodissa voidaan kummassakin täyttää oma lomake. Lomake on suunniteltu vanhempien täytettäväksi, mutta vastauksia voidaan pohtia keskustellen lapsen kanssa. Kysymyksiä kautta saatte käsityksen terveystarkastuksen sisällöstä. Vastauksenne auttavat suuntaamaan terveystarkastusta perheen tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Keskustelemme lomakkeen aiheista tarkastuksessa. Lapsenne täyttää tarkastukseen liittyen myös oman esitietolomakkeensa.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon salassapitosäädökset koskevat niitä. Antamanne tiedot tulevat vain terveydenhuollon käyttöön ja jäävät terveyskeskuksen potilasasiakirjarekisteriin.

Oppilas:

Nimi _____ Luokka _____
Henkilötunnus _____ Kodin kieli/kielet _____

Vanhemmat/huoltajat:

Nimi _____ Puhelinnumero, josta tavoittaa päivisin _____
Nimi _____

Lapsi asuu

- molempien vanhempien kanssa
 äidin kanssa
 isän kanssa
 muu järjestely, mikä?

Muutokset perheen rakenteessa

- ei muutoksia
 avo/avioero vuonna _____
 yhteishuoltajuus
 yksinhuoltajuus äiti/isä (ympyröi)
 uusi avo/avioliitto vuonna _____
 muu, mikä?

Tapaamisjärjestelyt vanhempien asuessa erillään

Onko lapsellanne sisaruksia?

- ei
 kyllä, nimet ja syntymävuodet
- _____
- _____

Muut perheeseen tai samaan talouteen kuuluvat henkilöt

LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Millaiseksi arvioitte lapsenne nykyisen terveydentilan? hyvä keskinkertainen huono

Onko lapsellanne jokin pitkäaikainen (fyysinen tai psyykinen) oire, sairaus tai vamma?

ei kyllä, mikä? Hoitotaho ja nykyiset hoidot sekä rajoitteet

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| • allergia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • erityisruokavalio | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • lääkkeiden käyttö | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • sairastettu vesirokko | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> rokotettu |

Onko lapsellanne ollut toistuvasti viimeisen vuoden aikana?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| • väsymystä tai uniongelmia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • arkuutta tai jännittyneisyyttä | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • levottomuutta, keskittymisvaikeuksia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • pelkoja, ahdistuneisuutta | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • yö- tai päiväkastelua | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • muita oireita, vaivoja tai kipuja | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • tapaturmia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |

Oletteko huomannut lapsessanne murrosiän kehitykseen liittyviä muutoksia? Mitä?

Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa murrosiästä?

ei kyllä, mistä teemoista? _____

TERVEYSTOTTUMUKSET

Lapsemme

- **nukkuu** arkena klo _____ - _____, noin _____ tuntia
viikonloppuna klo _____ - _____, noin _____ tuntia
- **liikkuu** päivittäin noin _____ tuntia (koulumatkat ja koululiikunta, ulkoilu ja liikuntaharrastukset)
- **ruutuaika** arkena _____ tuntia/pvä (TV, tietokone, pelikoneet, puhelin ym.)
viikonloppuna _____ tuntia/pvä

Tiedättekö mitä lapsenne tekee tietokoneella? kyllä ei

Perheemme ruokailutottumuksissa on

hyvää _____

kehitettävää _____

Lapsemme ateriat

	arkena	viikonloppuna
aamupala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kouluruoka/lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iltapäivän välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
päivällinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lapsemme käyttää

maitoa ja/tai maitotuotteita	<input type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> ei
D-vitamiinia	<input type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> ei
energiajuomia	<input type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> ei

Perheemme tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö:

- | | | | |
|------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|
| • tupakka | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • nuuska | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • alkoholi | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • huumeet | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |

Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa tupakasta, nuuskasta ja päihteistä? kyllä ei

Miten lapsenne huolehtii henkilökohtaisesta hygieniasta? (hampaiden pesu, suihku ym.)

KOULU

Miten koulunkäynti ja kotitehtävät sujuvat?

Mitkä ovat lapsenne vahvuudet koulussa?

Saako lapsenne tukea oppimiseen? (tukiopetus, pienryhmä, erityisopetus ym.)

ei kyllä, mitä?

Tapaako lapsenne / onko lapsenne tavannut koulukuraattoria tai koulupsykologia?

ei kyllä, miksi?

Miten mielestänne kodin ja koulun yhteistyö sujuu?

- | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| • Onko koulunkäynti lapsellenne mieluisaa? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> en tiedä | <input type="checkbox"/> ei |
| • Onko lapsellanne kavereita koulussa? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> en tiedä | <input type="checkbox"/> ei |
| • Kiusataanko lastanne koulussa? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> en tiedä | <input type="checkbox"/> ei |

VAPAA-AIKA

Mitä lapsenne tekee vapaa-aikanaan? (yksin/kavereiden/perheen kanssa tai harrastuksissa)

Lapsemme kotiintuloaika on arkisin klo _____ ja viikonloppuna klo _____

- | | | |
|---|--------------------------------|---|
| • Onko lapsellanne kavereita vapaa-ajalla? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| • Tunnetteko lapsenne kavereita? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| • Kiusataanko lastanne vapaa-ajalla? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> en tiedä <input type="checkbox"/> ei |
| • Tiedättekö missä ja kenen kanssa lapsenne viettää vapaa-aikaansa? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |

PERHE

Onko perheellänne riittävästi yhteistä aikaa?
Kuinka vietätte sitä?

kyllä

ei

Perheessämme

- on tapana kannustaa ja antaa positiivista palautetta
- jaetaan kotityöt
- on turvallista kaikille ja yleensä sopuisa ilmapiiri
- on tapana kertoa päivän tapahtumista
- on sovittu säännöistä yhdessä
- on yhteinen ruokahetki päivittäin

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

Miten perheessänne ratkaistaan tilanteet, joissa lapsi on rikkonut sovittuja sääntöjä tai käyttäytyy huonosti?

Koetteko tarvitsevanne apua lapsen kasvatukseen liittyvissä asioissa?

ei

kyllä, millaista? _____

saamme jo tukea/olemme saaneet tukea, mistä? (esim. kasvatus- ja perheneuvola)

Oppilaan hyvinvointiin ja kouluselviytymiseen vaikuttavat kaikki perheen huolet, voimavaroja vievät asiat ja muutokset. Onko teidän perheessänne?

- pitkäaikaissairauksia (fyysisiä tai psyykkisiä)
- jaksamisvaikeuksia, uupumista tai masennusta
- turvattomuutta tai väkivaltaisuutta
- päihdeongelmia tai -riippuvuutta
- ongelmia perheenjäsenten välisissä suhteissa
- taloudellisia huolia
- surua tai menetyksiä
- jotakin muuta ajankohtaista, mitä?

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

ei

kyllä

Keneltä saatte tarvittaessa tukea perheenne arjen sujumiseen?

isovanhemmilta

entiseltä puolisoilta

naapureilta

ei keneltäkään

ystäviltä

muilta _____

Perheenne vahvuuksia _____

Mikä lapsessasi ilahduttaa sinua? _____

Toiveita terveystarkastuksen suhteen _____

Päiväys _____

Lomakkeen täyttäjän/täyttäjien allekirjoitus _____



Kasiluokkalaisen terveystarkastus

Hyvä kahdeksannen luokan oppilas!

Sinulle on tulossa kouluterveydenhuollon laaja terveystarkastus, jonka yhteydessä tapaamme sekä kouluterveydenhoitajan että koululääkärin. Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa tarkastuksessa käsiteltävistä asioista. Sinun oma näkemys kysytävistä asioista on hyvin arvokas ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää. Voit myös kertoa toiveitasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Tarkastuksessa keskustellaan lomakkeen aiheista ja sinulla on mahdollisuus tarkentaa vastauksiasi. Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Asioista kerrotaan vanhemmillesi vain sinun luvallasi. Kuitenkin silloin, jos sinun kasvusi tai kehityksesi näyttää olevan vaarantumassa, on kouluterveydenhuollolla lain määräämä velvollisuus kertoa tästä huolesta lastensuojeluun. Lomakkeella antamasi tiedot jäävät terveystarkastuksen potilasasiakirjarekisteriin.

Oppilas:

Nimi _____ Luokka _____ vastauspäivä ____-____-_____

Puhelinnumero _____

KOULU JA VAPAA-AIKA

Koulunkäynti tuntuu minusta mukavalta ihan ok ikävältä
 Oppiminen on minulle helppoa joskus vaikeaa vaikeaa
 Kotitehtävien teko on minulle helppoa joskus vaikeaa vaikeaa

Minkä kouluarvosanan (numeron väliltä 4–10) antaisit

- luokkasi työrauhalle _____
- luokkasi ilmapiirille eli luokkahengelle _____

Tulen toimeen opettajien kanssa kyllä vaihtelevasti en
 Minua jännittää tai pelottaa koulussa ei kyllä, mikä? _____

Minulla on kavereita tai ystäviä

- koulussa kyllä liian vähän ei
- vapaa-ajalla kyllä liian vähän ei

Onko sinulla jo suunnitelmia peruskoulun jälkeiselle ajalle? Miten olet ajatellut jatkaa opintojasi?

Miten vietät vapaa-aikaasi? (yksin/kavereiden/perheen kanssa, harrastuksissa)

Kotiintuloaikani arkisin klo _____ ja viikonloppuisin klo _____

2/4

Olen tietokoneen, pelikoneen, TV:n, puhelimen tai muun ruudun äärellä

- arkisin noin ____ tuntia päivässä
- viikonloppuisin ja lomilla noin ____ tuntia päivässä

Oletko nähnyt näiltä ruuduilta sellaista seksiä tai väkivaltaa, joka on jäänyt sinua vaivaamaan? en ehkä kyllä

Pohdi seuraavia kysymyksiä huomioiden koko elinpiirisi (koulu, koti, vapaa-aika, netti ym.)

- Onko sinua kiusattu? ei ehkä kyllä
- Oletko huomannut jotakin toista kiusattavan? en kyllä
- Oletko itse kiusannut? en ehkä kyllä
- Oletko kohdannut seksuaalista häirintää tai ahdistelua? en ehkä kyllä
- Oletko kohdannut väkivaltaa tai sen uhkaa? en ehkä kyllä

TERVEYS JA TERVEYSTOTTUMUKSET

Tunnetko itsesi terveeksi?

kyllä en osaa sanoa en, koska _____

Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus tai vaiva?

ei
 kyllä, kerro mikä ja miten sitä hoidetaan, esim. lääkitys _____

Olen nyt asiakkaana tai olen asioinut aikaisemmin

lastenpsykiatrian poliklinikalla kasvatus- ja perheneuvolassa
 nuorisopsykiatrian poliklinikalla koulukuraattorilla
 koulupsykologilla muualla, missä? _____

Onko sinulla allergioita? ei kyllä, mikä? _____

Onko sinulla erityisruokavalio? ei kyllä, mikä? _____

Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana?	ei	joskus	usein
päänsärkyä			
vatsavaivoja			
selkä-, hartia- tai niskakipuja			
ihottumaa			
univaikeuksia			
alakuloisuutta, mielialan laskua tai masentuneisuutta			
ahdistuneisuutta, jännittämistä tai pelkoja			
ärtyneisyyttä tai kiukun purkauksia			
keskittymisvaikeutta			
vihamielisyyttä, toisten kimppuun käymistä			
jotakin muuta, mitä?			

Onko sinulle sattunut tapaturma viimeisen vuoden aikana? ei kyllä, mikä? _____

Mielipiteeni pituudestani ja painostani

Syön päivittäin aamupalan kouluruuan, lounaan päivällisen
 välipaloja iltapalan

Käytän päivittäin energiajuomia virvoitusjuomia maitotuotteita D-vitamiinia

Nukun arkisin klo ____ - ____ ja viikonloppuisin klo ____ - ____

Liikuntatottumukseni (koululiikunnan lisäksi)

Hampaitani hoidan

Päihdetottumukseni	en käytä	en käytä, olen kokeillut	käytän satunnaisesti	käytän	kaveripiirissä käytetään
Tupakka					
Nuuska					
Alkoholi					
Huumeet (kannabis ym.)					
Muu, mikä?					

Kysymyksiä tytöille

- Ovatko kuukautisesi alkaneet? kyllä ei
- Kuukautisten alkamisikä _____ vuotta
- Onko kuukautiskiertosi säännöllinen? kyllä ei
- Kierron pituus _____ vrk (vuodon alusta seuraavan alkuun)
- Vuodon kesto _____ vrk
- Onko sinulla kuukautiskipuja? kyllä ei
- Onko sinulla kysymyksiä tai huolia ehkäisyyn, sukupuoliseen kypsyymiseen tai suuntautumiseen liittyen? kyllä ei

Kysymyksiä pojille

- Onko sinulla ahdas esinahka? kyllä ei
- Onko sinulla kaksi kivistä? kyllä ei
- Onko kiveksissäsi huomattava kokoero? kyllä ei
- Onko sinulla kysymyksiä tai huolia ehkäisyyn, sukupuoliseen kypsyymiseen tai suuntautumiseen liittyen? kyllä ei

Seurusteluun liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia kyllä ei

Ehkäisyyn liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia kyllä ei

KOTI JA PERHE

Perheeseeni kuuluvat

Minun ja vanhempieni välit ovat erittäin hyvät hyvät kohtalaiset huonot

Mitä teet tai miten vietät aikaa yhdessä vanhempiesi kanssa?

Mistä asioista sinun ja vanhempiesi välille syntyy riitoja tai olette eri mieltä?

Voin kertoa asioistani ja huolestani

vanhemmille sisaruksille ystävälle jollekin muulle en kenellekään

Elämässäni on tapahtunut viime aikoina seuraavia muutoksia

muutto vanhempien ero vanhemman uusi avo- tai avioliitto
 läheisen sairastuminen läheisen kuolema sisaruksen syntymä tai poismuutto
 ei muutoksia muu, mikä? _____

Perheesi asiat vaikuttavat myös sinun hyvinvointiisi. Onko teidän perheessänne?	kyllä	joskus / ehkä	ei
Riittävästi yhteistä aikaa			
Tapana jutella päivän tapahtumista			
Yhteinen ruokahetki päivittäin			
Tapana kannustaa ja antaa myönteistä palautetta			
Kotityöt jaettu			
Yhdessä sovitut säännöt			
Seuraamukset sääntöjen rikkomisesta reiluja			
Turvallinen ja yleensä sopuisa ilmapiiri			
Pitkäaikaissairautta (fyysistä tai psyykkistä)			
Päihteiden käytöstä aiheutuvia huolia tai murheita			
Ongelmia tai ristiriitoja perheenjäsenten välillä			
Väkivallan uhkaa tai väkivaltaisuutta			

Mitkä asiat huolestuttavat sinua tällä hetkellä? (Itsessäsi, kaveripiirissä, koulussa, perheessä tai kotona)

Missä asioissa olet tyytyväinen itseesi ja elämääsi juuri nyt?

Toiveitasi terveystarkastukseen liittyen

KIITOS VASTAUKSESTASI!



Terveystarkastuksen esitietolomake yläkoululaisen vanhemmille

Lapsenne kouluterveydenhuollon terveystarkastus lähestyy. Laajassa terveystarkastuksessa keskustelemme lapsen ja koko perheen terveydestä ja hyvinvoinnista. Pohdimme myös lapsen koulunkäyntiin ja vapaa-aikaan liittyviä asioita. Kutsumme vanhemmat mukaan lapsen laajaan terveystarkastukseen. Osallistumisenne on hyvin tärkeää.

Toivomme teidän täyttävän tämän lomakkeen ja palauttavan sen annettujen ohjeiden mukaisesti. Lapsen asuessa kahdessa kodissa voidaan kummassakin täyttää oma lomake. Lomake on suunniteltu vanhempien täytettäväksi, mutta vastauksia voidaan pohtia keskustellen lapsen kanssa. Kysymyksien kautta saatte käsityksen terveystarkastuksen sisällöstä. Vastauksenne auttavat suuntaamaan terveystarkastusta perheenne tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Keskustelemme lomakkeen aiheista tarkastuksessa. Lapsenne täyttää tarkastukseen liittyen myös oman esitietolomakkeensa.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon salassapitosäädökset koskevat niitä. Tiedot tulevat vain terveydenhuollon käyttöön ja jäävät terveyskeskuksen potilasasiakirjarekisteriin.

Oppilas:

Nimi _____ Luokka _____
Henkilötunnus _____ Kodin kieli/kielet _____

Vanhemmat/hoitajat:

Nimi _____ Puhelinnumero, josta tavoittaa päivisin _____
Nimi _____

Lapsi asuu

- molempien vanhempien kanssa
 äidin kanssa
 isän kanssa
 muu järjestely, mikä?

Muutokset perheen rakenteessa

- ei muutoksia
 avo/avioero vuonna _____
 yhteishuoltajuus
 yksinhuoltajuus äiti/isä (ympyröi)
 uusi avo/avioliitto vuonna _____
 muu, mikä?

Tapaamisjärjestelyt vanhempien asuessa erillään

Onko lapsellanne sisaruksia?

- ei kyllä, nimet ja syntymävuodet

Muut perheeseen tai samaan talouteen kuuluvat henkilöt

LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Millaiseksi arvioitte lapsenne nykyisen terveydentilan? hyvä keskinkertainen huono

Onko lapsellanne jokin pitkäaikainen (fyysinen tai psyykinen) oire, sairaus tai vamma?

ei kyllä, mikä? Hoitotaho ja nykyiset hoidot sekä rajoitteet

- | | | | |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|
| • allergia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • erityisruokavalio | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • lääkkeiden käyttö | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |

Onko lapsellanne ollut toistuvasti viilmsen vuoden aikana?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| • väsymystä tai uniongelmia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • arkuutta tai jännittyneisyyttä | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • levottomuutta, keskittymisvaikeuksia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • pelkoja, ahdistuneisuutta | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • muita oireita, valvoja tai kipuja | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • tapaturmia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |

Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa seuraavista teemoista?

- | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------------|
| • murrosikä | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| • seksuaalisuus | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| • seurustelu | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| • ehkäisy | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |

TERVEYSTOTTUMUKSET

Lapsemme

- **nukkuu** arkena noin ____ tuntia yössä
viikonloppuna noin ____ tuntia yössä
- **liikkuu** päivittäin noin ____ tuntia (koulumatkat ja koululiikunta, ulkoilu ja liikuntaharrastukset)
- **ruutu aika** arkena ____ tuntia/pvä (TV, tietokone, pelikoneet, puhelin ym.)
viikonloppuna ____ tuntia/pvä

Tiedättekö mitä lapsenne tekee tietokoneella? kyllä ei

Perheemme ruokailutottumuksissa on

hyvää _____

kehittettävää _____

Lapsemme ateriat

	arkisin	viikonloppuna
aamupala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kouluruoka/lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iltapäivän välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
päivällinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lapsemme käyttää

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| maltoa ja/tai maitotuotteita? | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| D-vitamiinia | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| energiajuomia | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |

Perheemme tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö:

- tupakka ei kyllä _____
- nuuska ei kyllä _____
- alkoholi ei kyllä _____
- huumeet ei kyllä _____

Onko lapsellanne ollut tupakkatuotteiden tai päihteiden kokeilua tai käyttöä? ei en tiedä kyllä _____

Käytetäänkö lapsenne kaveripiirissä tupakkaa, nuuskaa, alkoholia tai huumeita? ei en tiedä kyllä _____

KOULU

Miten lapsenne koulunkäynti ja kotitehtävät sujuvat?

Mitkä ovat lapsenne vahvuudet koulussa?

Saako lapsenne tukea oppimiseen (tukiopetus, pienryhmä, erityisopetus ym.)? ei kyllä, mitä?

Tapaako lapsenne /onko lapsenne tavannut koulukuraattoria tai koulupsykologia?

ei kyllä, miksi?

Miten mielestänne kodin ja koulun yhteistyö sujuu?

- Onko koulunkäynti lapsellenne mieluisaa? kyllä en tiedä ei
- Onko lapsellanne kavereita koulussa? kyllä en tiedä ei
- Kiusataanko lastanne koulussa? kyllä en tiedä ei
- Onko lapsenne osallistunut kiusaamiseen koulussa? kyllä en tiedä ei
- Onko lapsenne joutunut väkivallan tai seksuaalisen häirinnän kohteeksi koulussa? kyllä en tiedä ei

VAPAA-AIKA

Mitä lapsenne tekee vapaa-aikanaan? (yksin/kavereiden/perheen kanssa tai harrastuksissa)

Lapsemme kotiintuloaika on arkisin klo _____ ja viikonloppuna klo _____

- Onko lapsellanne kavereita vapaa-ajalla? kyllä ei
- Tunneteko lapsenne kavereita? kyllä ei
- Tiedättekö missä ja kenen kanssa lapsenne viettää vapaa-aikaansa? kyllä ei
- Kiusataanko lastanne vapaa-ajalla? kyllä en tiedä ei
- Onko lapsenne osallistunut kiusaamiseen vapaa-ajalla? kyllä en tiedä ei
- Onko lapsenne joutunut väkivallan tai seksuaalisen häirinnän kohteeksi vapaa-ajalla? kyllä en tiedä ei

PERHE

Onko perheellänne riittävästi yhteistä aikaa?
Kuinka vietätte sitä?

kyllä

ei

Perheessämme

- on tapana kannustaa ja antaa positiivista palautetta kyllä ei
- jaetaan kotityöt kyllä ei
- on turvallista kaikille ja yleensä sopuisa ilmapilvi kyllä ei
- on tapana kertoa päivän tapahtumista kyllä ei
- on sovittu säännöistä yhdessä kyllä ei
- yhteinen ruokahetki päivittäin kyllä ei

Miten perheessänne ratkaistaan tilanteet, joissa lapsi on rikkonut sovittuja sääntöjä tai käyttäytyy huonosti?

Koetteko tarvitsevanne apua lapsenne kasvatukseen liittyvissä asioissa?

ei

Kyllä, millaista? _____

Saamme jo tukea/olemme saaneet tukea, mistä? (esim. kasvatus- ja perheneuvola)

Oppilaan hyvinvointiin ja kouluselviytymiseen vaikuttavat kaikki perheen huolet, voimavaroja vievät asiat ja muutokset. Onko teidän perheessänne?

- pitkäaikaissairauksia (fyysisiä tai psyykkisiä) ei kyllä
- jaksamisvaikeuksia, uupumista tai masennusta ei kyllä
- turvattomuutta tai väkivaltaisuutta ei kyllä
- päihdeongelmia tai -riippuvuutta ei kyllä
- ongelmia perheenjäsenten välisissä suhteissa ei kyllä
- taloudellisia huolia ei kyllä
- surua tai menetyksiä ei kyllä
- jotakin muuta ajankohtaista, mitä? _____

Perheenne vahvuuksia _____

Mikä lapsessasi ilahduttaa sinua? _____

Toiveita terveystarkastuksen suhteen _____

Päiväys _____

Lomakkeen täyttäjän/täyttäjien allekirjoitus _____



Oppilaan selviytyminen ja hyvinvointi koulussa

Hyvät vanhemmat ja oppilas!

Kouluterveydenhuollon laajassa terveystarkastuksessa tarkastellaan oppilaan hyvinvointia mukaan lukien kouluhyvinvointi ja oppimiseen liittyvät asiat. Tällä lomakkeella oppilas, vanhempi ja opettaja/luokanvalvoja antavat terveystarkastukseen omat näkemyksensä oppilaan tilanteesta koulussa. Lomake palautetaan ennen tarkastusta kouluterveydenhuoltoon koulussa annettujen ohjeiden mukaisesti. Terveystarkastuksessa näette lomakkeen kokonaan täytettynä ja silloin myös keskustellaan sen sisällöistä. Lomakkeen tiedot ovat **luottamuksellisia** ja ne kuuluvat terveystarkastuksen potilasasiakirjarekisteriin.

LOMAKKEEN TÄYTTÖOHJE vanhemmille ja oppilaalle:

- Täyttäkää **kohta 1)**. Tässä annatte opettajalle luvan siirtää oppilaaseen liittyvää tietoa kouluterveydenhuoltoon eli luvan täyttää tämän lomakkeen opettajalle tarkoitetut kohdat.
- Täyttäkää **lomakkeen kääntöpuolella oleva taulukko** omalta osaltanne. Aihealueittain voitte laittaa **yhden tai useamman ristin** ja lisätietoja kohtaan tarkentaa asiaa halutessanne. Vanhempien toivotaan tarvittaessa avustavan pieniä koululaisia.
- Opettaja/luokanvalvoja ja kouluterveydenhuollon henkilöstö täyttävät lomakkeen muut osat.

Vanhempi ja lapsi täyttävät

1) HUOLTAJAN JA OPPILAAN tiedonsiirtolupa opettajalle/luokanvalvojalle

Oppilaan nimi ja luokka _____

Opettajan/Luokanvalvojan nimi _____

- Kyllä, annamme opettajalle suostumuksemme tämän lomakkeen täyttämiseen ja siirtämiseen kouluterveydenhuoltoon
- Ei, emme halua opettajan täyttävän tätä lomaketta

Päiväys __ / __ 20__ _____
huoltajan ja oppilaan allekirjoitukset

Opettaja tai luokanvalvoja täyttää

2) OPETTAJAN havainnot

(toiminut lapsen opettajana/ luokanvalvojana _____ kk/v)

Oppilaan vahvuuksia koulussa _____

Haasteet, tuen tarpeet ja tukitoimet koulussa _____

Muita oppilaan hyvinvointia koskevia huomiota _____

Päiväys __ / __ 20__ _____
opettajan / luokanvalvojan allekirjoitus

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 7§: "Huoltajan kirjallisella suostumuksella laajaan terveystarkastukseen sisällytetään ...opettajan arvio oppilaan selviytymisestä ja hyvinvoinnista koulussa. Arviossa on oltava tiedot, jotka ovat tarpeellisia terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä niiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi!"

KÄÄNNÄ

2/2

	Oppilas	Huoltaja	Opettaja	Lisätietoja, vahvista nimikirjaimilla
OPPIMINEN (tarvittaessa arvioidaan suhteessa yksilöllisiin tavoitteisiin)				
<i>Sujuvaa</i>				
<i>Joissakin oppiaineissa vaikeuksia</i>				
<i>Useissa oppiaineissa vaikeuksia</i>				
OPPILAAN TYÖSKENTELY TUNTITILANTEESSA				
<i>Osallistuu aktiivisesti</i>				
<i>Osallistuu toisinaan</i>				
<i>Osallistuu harvoin</i>				
<i>Itsenäinen työskentely sujuu</i>				
<i>Keskittyminen vaikeaa</i>				
KÄYTTÄYTYMINEN KOULUSSA				
<i>Yleensä hyvää</i>				
<i>Joskus ongelmia</i>				mitä?
<i>Tukee luokan työrauhaa</i>				
POISSAOLOT				
<i>Ei juurikaan poissaoloja</i>				
<i>Joskus poissaoloja</i>				
<i>Paljon poissaoloja</i>				
KOULUTARVIKKEET JA KOTITEHTÄVÄT				
<i>Huolehtii hyvin</i>				
<i>Huolehtii vaihtelevasti</i>				
<i>Unohduksia toistuvasti</i>				
KOULURUOKAILU				
<i>Sujuu</i>				
<i>Huomioitavaa</i>				mitä?
TOVERISUHTEET KOULUSSA				
<i>Yksi tai useampia kavereita</i>				
<i>Usein yksin</i>				
<i>Joskus hankaluuksia</i>				mitä?
KOULUKIUSAAMINEN				
<i>Ei kiusata eikä itse kiusaa</i>				
<i>Kiusaamisen kohteena</i>				
<i>Ollut mukana kiusaamassa</i>				
VÄSYMYS KOULUSSA				
<i>Ei juurikaan väsymystä</i>				
<i>Joskus väsymystä</i>				
<i>Usein väsymystä</i>				

 Koulu-terveydenhoitaja tai
koulu-ääkäri täyttää

3) Koulu-terveydenhuollon toimija (nimi: _____)

täyttää tarkastuksen loppuksi yhdessä vanhemman ja oppilaan kanssa

 Tiedoksi opettajalle/luokanvalvojalle: _____

Annamme suostumuksemme yllä olevan tiedon siirtämiseen luokanopettajalle/luokanvalvojalle

Päiväys ____ / ____ 20 ____ _____

Huoltajan ja oppilaan allekirjoitukset

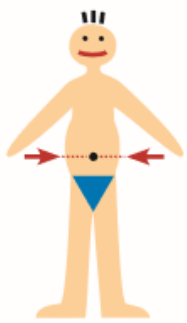
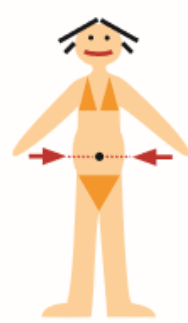
VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



VARSINAIS-SUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ

Tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskin arviointilomake

- **1. Ikä**
- Alle 45 v. (0 p.)
 45–54 v. (2 p.)
 55–64 v. (3 p.)
 Yli 64 v. (4 p.)
- **2. Painoindeksi**
 (Laske oma painoindeksisi.
 Laskuohje seuraavalla sivulla)
- Alle 25 kg/m² (0 p.)
 25–30 kg/m² (1 p.)
 Yli 30 kg/m² (3 p.)
- **3. Vyötärönympäryys mitattuna kylkiluiden alapuolelta (yleensä navan kohdalta)**
- | MIEHET | NAISET | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> Alle 94 cm | <input type="checkbox"/> Alle 80 cm | (0 p.) |
| <input type="checkbox"/> 94–102 cm | <input type="checkbox"/> 80–88 cm | (3 p.) |
| <input type="checkbox"/> Yli 102 cm | <input type="checkbox"/> Yli 88 cm | (4 p.) |
- 

- **4. Sisäityykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla ns. arkiliikunta mukaan lukien?**
- Kyllä (0 p.)
 Ei (2 p.)
- **5. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**
- Päivittäin (0 p.)
 Harvemmin kuin joka päivä (1 p.)
- **6. Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkkeitä?**
- En (0 p.)
 Kyllä (2 p.)
- **7. Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?**
- Ei (0 p.)
 Kyllä (5 p.)
- **8. Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?**
- Ei (0 p.)
 Kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla) (3 p.)
 Kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla (5 p.)

Riskipisteitä yhteensä

Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on

- alle 7 Pieni: arviolta yksi sadasta sairastuu
 7–11 Jonkin verran lisääntynyt:
 arviolta yksi 25:stä sairastuu
 12–14 Kohtalainen:
 arviolta joka kuudes sairastuu
 15–20 Suuri: arviolta joka kolmas sairastuu
 yli 20 Hyvin suuri: arviolta puolet sairastuu

MITÄ VOIT TEHDÄ SAIRASTUMISRISKIN PIENENTÄMISEKSI?

Et voi vaikuttaa ikääsi, etkä perinnölliseen alttuteen. Sen sijaan muut diabetekselle altistavat tekijät – liikapaino, vatsakkuus, vähäinen liikunta, ruokatottumukset ja tupakointi – ovat omia valintojasi. Elämäntapohisi liittyvillä valinnoilla voit joko kokonaan ehkäistä tai ainakin siirtää tyypin 2 diabetesta mahdollisimman myöhäisiin vuosiin.

Jos suvussasi on diabetesta, ole erityisen tarkka siinä, että painosi ei pääse vuosien mittaan nousemaan. Erityisesti vyötärömitan kasvaminen merkitsee riskin lisääntymistä. Kohutuullinen ja säännöllinen liikunta laskee diabetesriskiä. Kiinnitä huomiota myös ruokavalioksi: nauti päivittäin runsaasti kuitupitoisia viljatuotteita ja kasviksia. Jätä pois ylimääräiset ko-

vat rasvat ja suosi pehmeitä kasvirasioja.

Tyyppin 2 diabetes ei alkuvaiheessa yleensä aiheuta mitään oireita.

JOS SAIT TESTISSÄ 7–14 PISTETTÄ

- Sinun kannattaa pohtia liikunta- ja ruokatottumuksiasi ja kiinnittää huomiota painosi estääksesi diabeteksen kehittymistä.

- Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon saadaksesi lisäneuvoja.

JOS SAIT TESTISSÄ 15–20 PISTETTÄ

- Hakeudu terveyden- tai sairaanhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolle sairastumisriskisi tarkempaan arviointiin.

JOS SAIT TESTISSÄ YLI 20 PISTETTÄ

- Hakeudu ensi tilassa terveyden- tai sairaanhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolle verensokerin mittaukseen (sekä paastoarvo että sokerirasituksen tai aterian jälkeinen arvo) mahdollisen oireettoman diabeteksen toteamiseksi.

Suomen Diabetesliitto julkaisi tyypin 2 diabeteksen riskitestin vuonna 2001. Testin ovat suunnitelleet professori Jaakko Tuomilehto Helsingin yliopistosta ja dosentti Jaana Lindström Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta. Testi perustuu laajaan tutkimusaineistoon.

PAINOINDEKSI

Normaalipainon arvioinnissa käytetään painoindeksiä, joka lasketaan siten, että paino jaetaan pituuden neliöllä. Esimerkki: jos pituutta on 165 cm ja painoa 70 kg, on painoindeksi $25,7 (70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7)$.



Kun painoindeksi on 25–30, laihduttamisesta on hyötyä, ja erityisesti kannattaa huolehtia, ettei paino ainakaan nouse. Kun painoindeksi on yli 30, lihavuuden terveydelliset haitat alkavat selvästi lisääntyä ja laihduttaminen on tärkeää.



Painoindeksi- eli BMI-taulukko

Pituus (cm)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																				
130	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																				
135	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																				
140	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37																				
145	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																				
150	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39																				
155	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																				
160	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41																				
165	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42																				
170	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43																				
175	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44																				
180	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45																				
185	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46																				
190	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47																				
195	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																				
200	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49																				
205	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50																				
210	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51																				
215	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																				
220	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53																				
225	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54																				
230	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55																				
235	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56																				
240	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57																				
245	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58																				
250	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59																				
	normaalipaino	lievä lihavuus				merkittävä lihavuus				vaikkea lihavuus				sairaallinen lihavuus																													
Paino (kg)	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136



Alkoholinkäytön riskit (AUDIT)

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti, sopivasti vai liikaa? Onko alkoholin käytöstä sinulle enemmän iloa vai haittaa? Oletko joskus halunnut vähentää juomistasi tai lopettaa sen kokonaan? Voit itse testata ja arvioida omaa juomistasi. Ole hyvä ja rastita lähinnä oikeaa oleva vastaus (suluissa vastauksen pistemäärä).

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

5. Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

6. Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

1 annos	
	0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä
	12 cl lasi mietoa viiniä
	4 cl annos väkeviä
1,5 annosta	
	0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta



7. Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- ei (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- ei koskaan (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

Palaute - Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
0 – 7 pistettä riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"> • Rentouttava • Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava • Joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet) • Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille
8 – 10 pistettä riskit lievästi kasvaneet 11 – 14 pistettä riskit selvästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"> • Väsymys • Unettomuus, unihäiriöt • Korkea verenpaine • Ongelmat ihmissuhteissa • Alakulo, masennus • Impotenssi • Tapaturmariski • Rattijuoppous
15 – 19 pistettä riskit suuria 20 + pistettä riskit erittäin suuria	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki ylläolevat riskit sekä: • Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen • Suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä • Fyysinen alkoholiriippuvuus

Mitä hyötyjä saat kun vähennät tai lopetat?

- nukut paremmin	- olet hyväntuulinen	- vähemmän perheriitoja
- olet energisempi	- fyysinen kunto kohenee	- työssä oleminen paranee
- laihdut	- vanhemmuus palaa	- enemmän rahaa
- ei krapuloita	- perhe/lapset voivat paremmin	<i>Pienempi riski</i>
- muisti paranee		- saada terveyshaittoja

Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

Tunnista haastavat tilanteet:

Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele tilanteita mielessäsi etukäteen.

Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomisestasi.

Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalla?

Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät

Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi hakea apua esim. paikkakuntasi terveyskeskuksesta tai A-klinikalta. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

www.paihdelinkki.fi

3. LUOKKALAINEN TÄYTTÄÄ ITSE :

Nimi _____

Miltä sinusta tuntuu, kun			
tulet kouluun			
ajattelet koulukavereita			
ajattelet koulun pihaa			
olet välitunnilla			
olet ruokailemassa			
olet koulumatkalla			
työskentelet kaverin kanssa			
työskentelet yksin			
et saa tehtävää valmiiksi			
pitää kuunnella			
pitää kertoa			
luet			
kirjoitat			
lasket			
piirrät			
olet liikuntatunnilla			
olet musiikkitunnilla			
teet läksyjä			
olet kotona			

Mielialakysely RBDI

Kysymykset 1–14 käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi olet tuntenut itsesi viimeisen viikon aikana. Valitse kustakin kysymyksestä vain yksi vaihtoehto. Joku kysymys voi tuntua Sinusta yllättävältä. Toivomme kuitenkin, että vastaat kaikkiin kysymyksiin.

Minkälainen on mielialasi?

- 1 mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 2 en ole alakuloinen tai surullinen
- 3 tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 4 olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- 5 olen niin masentunut ja alavireinen, etten enää kestä

Miten suhtaudut tulevaisuuteen?

- 1 suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti
- 2 en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti
- 3 tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- 4 minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- 5 tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

Miten katsot elämäsi sujuneen?

- 1 olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- 2 en tunne epäonnistuneeni elämässä
- 3 minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
- 4 elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- 5 tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- 1 olen varsin tyytyväinen elämääni
- 2 en ole erityisen tyytymätön
- 3 en nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- 4 minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- 5 olen täysin tyytymätön kaikkeen

Minkälaisena pidät itseäsi?

- 1 tunnen itseni melko hyväksi
- 2 en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 3 tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 4 nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 5 olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton

Onko Sinulla pettymyksen tunteita?

- 1 olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
- 2 en ole pettynyt itseni suhteen
- 3 olen pettynyt itseni suhteen
- 4 minua inhottaa itseni
- 5 vihaan itseäni

Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

- 1 minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- 2 en ajattele, enkä halua vahingoittaa itseäni
- 3 minusta tuntuu, että olisi parempi jos olisin kuollut
- 4 minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
- 5 tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

Liite 14 2(2)

Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?

- 1 pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
- 2 en ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
- 3 toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
- 4 olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
- 5 olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

Miten koet päätösten tekemisen?

- 1 erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
- 2 pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
- 3 varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
- 4 minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
- 5 en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

- 1 olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
- 2 ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- 3 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- 4 minusta tuntuu, että näytän rumalta
- 5 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

Minkälaista nukkumisesi on?

- 1 minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
- 2 nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- 3 herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- 4 minua haittaa unettomuus
- 5 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä

Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

- 1 väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- 2 en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- 3 väsyn nopeammin kuin ennen
- 4 vähäinkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- 5 olen liian väsynyt tehdäkseen mitään

Minkälainen ruokahalusi on?

- 1 ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- 2 ruokahaluni on ennallaan
- 3 ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- 4 ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- 5 minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

Oletko ahdistunut tai jännittynyt?

- 1 pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- 2 en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
- 3 ahdistun ja jännityn melko helposti
- 4 tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- 5 tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

Liite 15 1(7)

Kemi Terveydenhoitopalvelut 2015 TOIMINTO-SPATIT

Tunniste	Lyhenne	Määritelmä
SPAT1302	Ehkäisevä toiminta ja terveyden edistäminen	
SPAT1197	Lasta odottavan perheen laaja terveystarkastus	Lasta odottavan perheen laaja terveystarkastus. Tähän terveystarkastukseen kuuluu äidin ja sikiön terveydentilan tutkiminen sekä koko perheen hyvinvoinnin selvitys haastattelulla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Ks. asetus 338/2011
SPAT1379	Raskaana olevan terveystarkastus	Raskauden aikaiset terveystarkastukset tarkastusohjelman mukaisesti sekä toimenpiteet, tutkimukset ja ohjaus äitiysneuvolakäynnin ja seurantakäynnin aikana. Ks. terveydenhuoltolaki 1326/2010 15 §, VNA 338/2011, 9 §
SPAT1380	Synnytyksen jälkitarkastus	Synnytyksen jälkeen tehtävä jälkitarkastus.
SPAT1381	Laaja terveystarkastus 4 kk:n iässä	Neljän kuukauden ikäisen lapsen laaja terveystarkastus lastenneuvolassa. Tähän terveys-tarkastukseen kuuluu myös lapsen vanhempien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on tarpeellista lapsen terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä niiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi. Ks. asetus 338/2011
SPAT1382	Laaja terveystarkastus 18 kk:n iässä	Kahdeksantoista kuukauden ikäisen lapsen laaja terveystarkastus lastenneuvolassa. Tähän terveys-tarkastukseen kuuluu myös lapsen vanhempien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on tarpeellista lapsen terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä niiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi. Ks. asetus 338/2011
SPAT1383	Laaja terveystarkastus 4 vuoden iässä	Neljän vuoden ikäisen lapsen laaja terveystarkastus lastenneuvolassa. Tähän terveystarkastukseen kuuluu myös lapsen vanhempien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on tarpeellista lapsen terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä niiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi. Ks. asetus 338/2011
SPAT1384	Laaja terveystarkastus ensimmäisellä luokalla	Ensimmäisen luokan oppilaan laaja terveys-tarkastus kouluterveydenhuollossa. Terveystarkastukseen kuuluu myös lapsen vanhempien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on tarpeellista lapsen terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä näiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi. Ks. asetus 338/2011
SPAT1385	Laaja terveystarkastus viidennellä luokalla	Viidennen luokan oppilaan laaja terveystarkastus kouluterveydenhuollossa. Terveystarkastukseen kuuluu myös lapsen vanhempien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on tarpeellista lapsen terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä näiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi. Ks. asetus 338/2011

Liite 15 2(7)

SPAT1386	Laaja terveystarkastus kahdeksannella luokalla	Kahdeksannen luokan oppilaan laaja terveystarkastus kouluterveydenhuollossa. Terveys-tarkastukseen kuuluu myös lapsen vanhempien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on tarpeellista lapsen terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä näiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi sekä arvio oppilaan erityisistä tarpeista ammattivalinnan ja jatko-opiskelun kannalta sekä suunnitelma tarvittavista tukitoimista. Ks. asetus 338/2011
SPAT1315	Lasten ja nuorten määräaikainen terveystarkastus	Määräaikainen terveystarkastus ja tarvittaessa siitä laadittu suppea todistus neuvolassa, koulu- tai opiskeluterveydenhuollossa, pois lukien laaja terveystarkastus ja asevelvollisen terveystarkastus
SPAT1317	Yksilöllisen tarpeen mukainen terveystarkastus	Aiemmassa terveystarkastuksessa havaitun ongelman yksilöllisen tarpeen mukainen seuranta
SPAT1388	Yksilöllisen tarpeen mukainen laaja terveystarkastus	Lapsen tai oppilaan laaja terveystarkastus, joka järjestetään yksilöllisen tarpeen perusteella määräaikaisten laajojen terveystarkastusten lisäksi. Terveystarkastukseen kuuluu myös lapsen tai oppilaan vanhempien haastattelu ja koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen niiltä osin kuin se on tarpeellista lapsen tai oppilaan terveyden- ja sairaanhoidon tai tuen tarpeen arvioimiseksi sekä näiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi. Ks. asetus 338/2011
SPAT1389	Erityisen tuen tarpeen mukainen käynti	Erityisen tuen tarpeen selvittämiseksi tai tuen järjestämiseksi tehdyt toimenpiteet käynnin aikana. Esimerkiksi tuen tarpeen selvittäminen tai tuen järjestäminen pitkäaikaisen sairauden tai toimintakyvyn aleneman vuoksi, voimien selvittely ja tukeminen mielialaan, psykosomaattiseen oireiluun, perhe-, koulu- tai kaveritilanteeseen liittyvissä tilanteissa. Erityisen tuen tarve on selvitettävä, jos alle kouluikäisessä lapsessa, oppilaassa, opiskelijassa, perheessä tai ympäristössä on tekijöitä, jotka voivat vaarantaa tervettä kasvua ja kehitystä. Ks. asetus 338/2011, 13 §
SPAT1362	Terveydenhoitajan arvio suun terveydentilasta	Lapselle 1–6 vuoden ikäisenä tehtyyn terveystarkastukseen sisältyvä terveydenhoitajan arvio suun terveydentilasta (Asetus 338/2011 9§ kohta 3)
SPAT1320	Lastensuojelulain mukainen terveyden tutkiminen	Lääkärin tutkimus, jossa lapsen tämänhetkinen psykofyysinen vointi sekä kasvu- ja kehityshistoria tarkastetaan, ja lapsi ohjataan tarpeenmukaisiin jatkotutkimuksiin, hoitoihin ja kuntoutukseen sekä pitkäaikaisseurantaan.
SPAT1363	1. opiskeluvuoden terveys- tarkastus, toinen aste	Ensimmäisenä opiskeluvuonna tehty terveystarkastus lukion, ammatillisen oppilaitoksen ym. asetuksen (338/2011) 9§ 5 kohdan mukaiselle opiskelijalle
SPAT1364	2. opiskeluvuoden terveys-tarkastus, toinen aste	Toisena opiskeluvuonna tehty terveystarkastus lukion, ammatillisen oppilaitoksen ym. asetuksen (338/2011) 9§ 5 kohdan mukaiselle opiskelijalle
SPAT1365	1. vuoden terveystarkastus, erityistarve, toinen aste	Ensimmäisenä opiskeluvuonna tehty terveystarkastus erityisopetuksessa olevalle tai opiskelijalle, jonka terveydentilan ja opiskelukyvyn selvittäminen on tarpeellinen opiskelualan tai tulevan ammatin vuoksi asetuksen (338/2011) 9§ 5 kohdan mukaisessa oppilaitoksessa opiskelevalle

Liite 15 3(7)

SPAT1366	Terveyskyselyyn perustuva terveystarkastus	Terveystarkastus, joka on tehty terveystarkastuksen perusteella yliopistossa, ammattikorkeakoulussa tai muussa asetuksen (338/2011) 9§ 6) kohdan mukaisessa oppilaitoksessa opiskelevalle
SPAT1367	2.asteen opiskelijan tarkastus, yksilöllinen tarve	Terveystarkastus, joka on tehty yksilöllisen tarpeen vuoksi lukion, ammatillisen oppilaitoksen ym. asetuksen (338/2011) 9§ 5 kohdan mukaiselle opiskelijalle.
SPAT1387	1. opiskeluvuoden terveystarkastus, korkea aste	Ensimmäisenä opiskeluvuonna ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa tai vastaavaan tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevalle opiskelijalle tehtävä terveys- ja hyvinvointitilanteen arviointi terveystarkastuksen perusteella ilman vastaanottoa. Ks. asetus 338/2011
SPAT1390	Opiskeluun soveltumattomuuden arviointi	Toimenpiteet opiskeluun soveltumattomuuden arvioimiseksi (ns. sora-lainsäädännön, opiskeluun soveltumattomuuden liittyviä ratkaisuja, toimenpiteet terveydenhuollossa). SORA-säännökset ovat lainsäädäntökokonaisuus, johon kuuluvat seuraavat lait (HE 164/2010 vp): laki ammatillisesta koulutuksesta (630/1998), laki ammatillisesta aikuiskoulutuksesta (631/1998), ammattikorkeakoululaki (351/2003) ja yliopistolaki (558/2009)
SPAT1396	Monialaisen asiantuntijaryhmän tapaaminen	Opiskelijan tuen tarpeen selvittäminen ja tarvittavien opiskeluhoitopalvelujen järjestäminen tapauskohtaisesti kootussa monialaisessa asiantuntijaryhmässä. Ks. oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013, 14 §)
SPAT1369	Oppilaitoksen opiskelu-huoltoryhmän tapaaminen	Oppilaitoksen opiskeluhoitotyön suunnittelusta, kehittämisestä, toteuttamisesta ja arvioinnista vastaavan monialaisen oppilaitoskohtaisen opiskeluhoitotyön toiminta, joka vastaa yhteisöllisen opiskeluhoitotyön toteutumisesta. (Ks. oppilas- ja opiskeluhoitolaki (1287/2013, 14 §))
SPAT1332	Opintoympäristön terveydellisten olojen tarkastus	Kouluyhteisön ja opiskeluympäristön terveellisyys- ja turvallisuuden tarkastus yhteistyössä oppilaitoksen ja sen oppilaiden tai opiskelijoiden, koulu- tai opiskeluterveydenhuollon, terveystarkastajan, henkilöstön työterveyshuollon, työsuojeluhenkilöstön ja tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kanssa.
SPAT1391	Perhetilanteeseen liittyvä neuvonta ja ohjaus	Perheen ajankohtaiseen tilanteeseen liittyvä neuvonta ja ohjaus. Ajankohtainen tilanne voi liittyä esim. perheenjäsenen sairastumiseen tai kuolemaan, perherakenteen muutokseen tai muuhun perheeseen liittyvään tilanteeseen tai kriisiin. Ks. terveydenhuoltolaki 1326/2010 ja asetus 338/2011
SPAT1392	Parisuhteeseen liittyvä neuvonta ja ohjaus	Parisuhteeseen liittyvä neuvonta ja ohjaus, joka voi liittyä esim. erimielisyyksien ratkaisuun, rooleihin ja parisuhteen hoitamiseen. Ks. terveydenhuoltolaki 1326/2010 ja asetus 338/2011
SPAT1393	Vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta tukeva ohjaus	Vanhemmuuteen tai vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen (esim. kasvatuskäytäntöihin) liittyvä neuvonta ja ohjaus. Ks. terveydenhuoltolaki 1326/2010 ja asetus 338/2011
SPAT1394	Elinolosuhteisiin liittyvä neuvonta ja ohjaus	Elinolosuhteisiin (esim. toimeentuloon ja arjen hallintaan) liittyvä neuvonta ja ohjaus.

Liite 15 4(7)

SPAT1303	Kasvuun ja kehitykseen liittyvä neuvonta ja ohjaus	Fyysiseen kasvuun ja neurologiseen ja psyykkiseen kehitykseen liittyvä neuvonta ja ohjaus
SPAT1304	Ikääntymiseen liittyvä neuvonta ja ohjaus	Ikääntymiseen liittyvä neuvonta ja ohjaus
SPAT1305	Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus	Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus
SPAT1306	Ravitsemuksen ja painonhallinnan ohjaus	Ravitsemukseen, painonkehitykseen ja aineenvaihduntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus
SPAT1307	Psykososiaalinen neuvonta ja ohjaus	Ihmissuhteisiin ja mielenterveyteen liittyvä neuvonta ja ohjaus
SPAT1308	Seksuaaliterveysneuvonta	Sisältää mm. yksilöllisen ehkäisymenetelmän suunnittelun ja valinnan, seksitautien ehkäisy, seksuaalivahingon jne.
SPAT1309	Päihteisiin/riskikäyttäytymiseen liittyvä ohjaus	Päihteisiin, tupakkaan ja muuhun riskikäyttäytymiseen liittyvä neuvonta ja ohjaus
SPAT1310	Tunnettuun terveysongelmaan liittyvä neuvonta	Potilaan jo tunnetun terveysongelman lievittämiseen tai vaikeutumisen tai uusiutumisen ehkäisemiseen tähtäävä neuvonta
SPAT1312	Yleinen terveysneuvonta	Yleinen terveysneuvonta, yksilön terveydentilasta riippumaton
SPAT1313	Tapaturmien ehkäisyyn liittyvä neuvonta	Henkilökohtaisten suojainten käytön opastus ja muu tapaturmien ehkäisyyn liittyvä ohjaus ja neuvonta
SPAT1321	Asevelvollisen terveystarkastus	Puolustusvoimien ohjeen ja lomakkeen mukainen terveystarkastus
SPAT1395	Opiskelu- ja työelämän ulkopuolella olevan terveystarkastus	Opiskelu- ja työterveyshuollon ulkopuolelle jääville nuorille ja työikäisille sekä ikäihmisille tehtävä terveystarkastus. Ks. terveydenhuoltolaki 1326/2010 13 §
SPAT 1324	Seulontatoimenpide	Sovitun seulontaohjelman osana tehty tutkimus (esim. PAPA, PSA, mammografia)
SPAT1173	Raskaus, synnytys, sukupuolielimet	
SPAT1371	Raskauden keskeytyksen tarpeen arviointi	Sisältää raskauden keskeytykseen liittyvää ohjausta ja neuvontaa, sisältäen tutkimukset
SPAT1372	Raskauden keskeytyksen jälkitarkastus	Sisältää raskauden keskeytyksen jälkihaastattelun, ja siihen liittyvät tutkimukset ja neuvonnan.
SPAT1191	Vierasesineen poisto emättimestä	Vierasesineen poisto emättimestä
SPAT1193	Gynekologinen irtosolunäytteen otto	Gynekologinen irtosolunäytteen otto, pois lukien seulontatutkimukset
SPAT1195	Perhevalmennus	Perhe- ja synnytysvalmennus perhe- tai ryhmätilaisuutena
SPAT1199	Perinnöllisyysneuvonta	Perinnöllisyysneuvonta vastaanotokäynnillä, tarvittaessa ohjaus erityisasiantuntijalle
SPAT1200	Imetyksen ja rintojen hoidon ohjaus	Imetyksen opetus ja rintojen hoidon ohjaus
SPAT1000	Silmän alue	
SPAT1005	Vierasesineen poisto sidekalvosta	Vierasesineen poisto sidekalvosta, tarvittaessa luomenkääntö. Sisältää mahdollisen puudutuksen
SPAT1014	Silmien hoito	Silmien hoito ja silmien hoidon ohjaus, mukaan lukien esim. silmäripsien poisto ja silmänhuuhtelu
SPAT1015	Karsastuksen tutkiminen	Karsastuksen tutkiminen vähintään kahdella eri menetelmällä

Liite 15 5(7)

SPAT1016	Näön tutkiminen	Näön tutkiminen näkötaululla (visus) ja/tai näkökenttätutkimukset
SPAT1017	Värinäön tutkiminen	Värinäön tutkiminen värinäkötaululla
SPAT1018	Korva, nenä ja kurkunpää	
SPAT1033	Korvakäytävän huuhtelu tai vahan poisto	Korvakäytävän huuhtelu tai vahan poisto imemällä tai mekaanisesti
SPAT1034	Vierasesineen poisto korva-käytävästä	Vierasesineen poisto korva-käytävästä
SPAT1035	Vierasesineen poisto nenästä	Vierasesineen poisto nenästä
SPAT1043	Audiometria	Audiometria
SPAT1046	Hermosto, umpieritys, uni-valvetila	
SPAT1051	Unihäiriöihin liittyvä ohjaus	Unihäiriöihin liittyvä perusteellinen ohjaus ja neuvonta
SPAT1055	Hengityselimet	
SPAT1057	Uloshengityksen huippuvirtaus-mittaus	Uloshengityksen huippuvirtausmittaus (PEF)
SPAT1058	PEF - seurantaopetus	Uloshengityksen huippuvirtausmittauksen ohjaus kotimittauksia varten
SPAT1084	Elvytys, anestesia, verenkierron seuranta ym.	
SPAT1104	Ensiapupotilaan seuranta	Potilaan elintoimintojen ja tajunnan tason tarkkailu sekä perushoito vastaanotolla tai tarkkailuhuoneessa ennen kotiinlähtöä tai siirtoa eteenpäin
SPAT1105	Kivun hoito, puudutukset	
SPAT1111	Kivunhoidon suunnittelu	Lääkkeellisen ja/tai lääkkeettömän kivunhoidon ohjaus ja suunnittelu
SPAT1114	Ruuansulatuskanava, ravitseminen, kaula,vatsa	
SPAT1128	Lantionpohjan sulkijalihasten harjoituksen ohjaus	Lantionpohjan sulkijalihasten harjoituksen ohjaus
SPAT1138	Suoliston toimintaan liittyvä ohjaus	Suoliston toimintaan liittyvä ohjaus
SPAT1139	Ravitsemuskartoitus	Potilaan ravitsemustilan ja ravinnonsaannin kartoitus
SPAT1140	Iho ja limakalvot	
SPAT1152	Ihon alle jääneen vierasesineen poisto	Ihon alle jääneen vierasesineen poisto
SPAT1153	Ompeloiden poisto	Iho- tai limakalvo-ompeleiden poisto
SPAT1156	Ihottuman ja ihon hoitoon liittyvä ohjaus	Ihottumaan tai muuhun ihon hoitoon liittyvä ohjaus
SPAT1157	Suun ja limakalvojen hoitoon liittyvä ohjaus	Suun ja limakalvojen hoitoon liittyvä ohjaus
SPAT1201	Tuki- ja liikuntaelimet	
SPAT1211	Pehmeän sidoksen asetus	Pehmeän sidoksen asetus
SPAT1213	Ryhtivirheen tutkimus	Mittaukset ryhtivirheen toteamiseksi ja seurannaksi. Sisältää seulontamittaukset
SPAT1214	Kuntoutus, toiminnan tukeminen, apuvälinepalvelut	
SPAT1218	Kasvatuksellisen kuntoutuksen tarpeen arviointi	Neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa tapahtuva varhaisen kasvatuksellisen tuen tarpeen arvioiminen esim. lastensuojelulain perusteella

Liite 15 6(7)

SPAT1232	Kommunikaatio tulkin tai avustajan avulla	Vastaanotolla tai puhelimitse mukana tulkki tai potilaan/asiakkaan vammaisuutensa vuoksi tarvitsema avustaja
SPAT1240	Terapeuttinen keskustelu	Tavanomaista laajempi keskustelu potilaan tai hänen läheistensä psykososiaalisista, mielenterveys- tai päihdeongelmista tai muutoin potilaan psyykeä tukeva tavoitteellinen vuorovaikutus (voi tapahtua myös ryhmässä), ei suunnitellusti toistuva
SPAT1245	Potilaan läheisen tukeminen ja informointi	Potilaan läheisen tukeminen ja informointi sairauden hoitoon tai sen ehkäisyyn liittyen
SPAT1246	Depression tai muun psyykkisen ongelman seulonta	Psyykkisen ongelman seulominen standardoidulla menetelmällä (DEPS, BDI, MDQ, EDPS, HADS
SPAT1248	Muu tutkiminen, toimenpiteet, hoito ym	
SPAT1359	Oirepäiväkirjan käyttö	Sisältää oirepäiväkirjan käytön opastuksen tai päiväkirjan tietojen tulkinnan
SPAT1249	Hoitoon liittyvä neuvonta vastaanoton ulkopuolella	Laboratoriotulosten tai omahoito-ohjeiden käsittelyä asiakkaan kanssa puhelimitse tai sähköisesti niin että se korvaa vastaanottokäynnin. Ei merkitä, mikäli potilas tulee välittömästi yhteydenoton jälkeen vastaanotolle. Merkitään myös mikäli ohjeet annetaan toisen henkilön(esim. omaisen tai tulkin) välityksellä
SPAT1360	Laaja yleistutkimus	Sisältää perusteellisen potilaan yleistilan ja statuksen selvittelyn
SPAT1252	Kokonaislääkehoitosuunnitelma tai sen tarkastus	Kokonaislääkehoitosuunnitelman laatiminen tai tarkastus toteuttajasta riippumatta ja siihen liittyvä hoitajan valmisteleva selvittelytyö
SPAT1253	Lääkityksen aloitus, muutos, lopetus tai uusinta	Lääkityksen aloitus, muutos, lopetus tai uusinta
SPAT1254	Lääkkeenanto	Suun tai muun ruumiin aukon kautta tai silmän pinnalle tai inhalaationa terveydenhuollon yksikössä annettava lääkitys
SPAT1256	Lihos- ja ihonalaisinjektio	Hoitavan aineen ruiskuttaminen lihakseen, jänteeseen tai ihon alle
SPAT1257	Lääkeinhalaatiotekniikan opetus	Lääkeinhalaatiotekniikan opetus
SPAT1260	Terveydenhuollon ammattihenkilön konsultaatio	Mielipiteen, neuvon tms. pyytäminen potilaan asiassa toiselta terveydenhuollon ammattihenkilöltä
SPAT1262	Hoitotarvikkeiden luovutus	Vastaanotolla tapahtuva hoitovälineiden antaminen ja käytön ohjaus
SPAT1263	Näytteenotto	Näytteen ottoon valmistelu, ohjeistus ja näytteenoton jälkeinen valvonta. Sis. verinäyte, ulostusnäyte, ihonäyte, virtsanäyte, limanäyte, märkänäyte, kudoksenäyte, nielunäyte
SPAT1266	Toimenpiteeseen valmistava erillinen ohjaus	Tutkimukseen tai toimenpiteeseen valmistaminen muulloin kuin välittömästi ennen sen suorittamista
SPAT1273	Päihteiden/tupakan käytön strukturoitu kartoitus	esim Audit- kysely, Fagerströmin testi
SPAT1274	Riippuvuusoireisen mini-interventio	Mini-interventio annetun Käypä hoito -suosituksen sisältöisenä, päihde-, tupakka- tai muulla riippuvuusoireisella
SPAT1277	Oikeusturvaa ja potilaan oikeuksia koskeva ohjaus	Oikeusturvaa ja potilaan oikeuksia koskeva ohjaus
SPAT1283	Suppea todistus terveydentilasta	Lääkärin tai hoitajan antama todistus sairauden vuoksi (A- tai SE-todistus), esim. matkakorvauksen hankkimiseksi tai ruokavaliota koskien, sekä työmäärältään suppea B-, C- tai muu todistus
SPAT1285	Konsultaatiovastauksen antaminen	Konsultoitava ammattihenkilö arvioi potilaan tilan ja kirjaa toimenpiteen tilanteissa, joissa toinen terveydenhuollon ammattihenkilö kysyy neuvoa
SPAT1301	Ei merkittävää toimenpiettä	Palvelutapahtumaan ei sisälly merkittäviä toimenpiteitä

JATKOHOITO-SPATIT

SPAT1334	Ei jatkotoimenpidettä	Ei tehty uutta jatkohoitosuunnitelmaa tämän kontaktin perusteella. Asiakas ottaa tarvittaessa yhteyttä.
SPAT1335	Jatkohoidon suunnitelma, jatko-hoidon järjestäminen	Muu jatkohoidon suunnitelman laatiminen ja jatkohoidon järjestäminen
SPAT1336	Tutkimuspyyntö	Tutkimuspyyntö
SPAT1337	Puhelinajan varaaminen	Varataan puhelinaika
SPAT1338	Sopimus kirjeestä/sähköisestä yhteydenotosta	Sopimus kirjeestä/sähköisestä yhteydenotosta
SPAT1339	Uusi vastaanottoaika	Sisältää sopimuksen hoito- tai tarkastusohjelmaan kuuluvasta uudesta käynnistä
SPAT1397	Ohjaus kouluterveydenhuollon erikoistutkimuksiin	Ohjaus silmä- tai korvalääkärille, lasten- tai nuorisopsykiatrilta tai psykologin tutkimuksiin
SPAT1398	Ohjaus opiskeluhuollon kuraattori- ja psykologipalveluihin	Ohjaus opiskeluhuollon kuraattori- ja psykologipalveluihin, sisältää myös opintopsykologin palvelut
SPAT1340	Ohjaus muulle ammattiryhmälle kuin lääkärille	Ei sisällä lääkärille tai hammaslääkärille ohjaamista
SPAT1341	Ohjaus lääkärille tai hammaslääkärille	Ohjaus lääkärille tai hammaslääkärille
SPAT1342	Lähetete erikoissairaanhoidon	Sisältää myös konsultaatiopyynnön
SPAT1343	Ohjaus yksityiseen tutkimukseen tai hoitoon	Ohjaus yksityiseen tutkimukseen tai hoitoon. Sisältää myös ostopalveluna toteutetun toiminnan
SPAT1344	Ohjaus päihdepalveluihin	Ohjaus päihdepalveluihin
SPAT1345	Ohjaus lääkinälliseen kuntoutukseen	Ohjaus lääkinälliseen kuntoutukseen
SPAT1346	Ohjaus ammatilliseen kuntoutukseen	Ohjaus ammatilliseen kuntoutukseen

KÄYNTISYY (ICPC 2-koodi)**A98 Terveiden ylläpito / sairauden ennaltaehkäisy****W78 Raskaus****W84 Riskiraskaus**

OHJEITA INFEKTIOTAUTIEN VARALLE

TAUTI	ITÄMISAIKA ja TARTUNTA	OIREET	HOITO	ENNALTAEHKÄISY	ERISTYS/ POISSAOLO
Enterorokko = virusperäinen	3-7 vrk. hengitystie-eritteiden ja ulosteen välityksellä	Kuumetauti, johon liittyy rakkuloita ja näppyjä suussa, käsissä ja jaloissa sekä muuallakin iholla. nielukipua ja vatsavaivoja.	Oireenmukainen hoito. Tarvittaessa kipu- ja kuumelääkitys	Käsihygienia	Ei eristystä. Yksi kuumeeeton vrk kotona.
Flunssa (nuhakuume) = virusperäinen ylähengitystieinfektio	1-3 vrk, kosketus- ja pisaratartunta	nuha, kurkkukipu, kuume, yskä, väsymys, silmien sidekalvon punoitus	Oireenmukainen hoito, kipu- ja kuumelääkitys. Riittävästä nesteytyksestä huolehtiminen. Yleisvoimien huonontuessa, taudin pitkittyessä lääkärin arvio.	Käsihygienia, lelujen pesu infektiokausina tavallista useammin.	Ainakin 1 kuumeeeton vrk kotihoitossa, muutoin yleisvoimien mukaan.
Influenssa	2-3vrk, kosketus- ja pisaratartunta (räkä, yskösten roiskeet, sylki)	nopeasti nouseva korkea kuume vilunväristyksiä, kurkkukipu, lihassärkyt ja kuiva yskä.	Oireenmukainen hoito, kipu- ja kuumelääkitys, nesteytys, lepo. 1-2 päivän aikana aloitettava viruslääkitys lääkärin arvon perusteella.	Käsihygienia. Kausi-influenssarokote loka-marraskuussa vuosittain (6-35kk ilmainen osana yleistä rokotusohjelmaa)	Ainakin 1 kuumeeeton vrk kotihoitossa, muutoin yleisvoimien mukaan.
Sikainfluenssa = A(H1N1)	2-3vrk, kosketus- ja pisaratartunta (räkä, yskösten roiskeet, sylki) Sairastunut on tartuttava päivää ennen oireiden alkamista ja noin 7 päivän ajan sairastumisen alusta.	kuume (yli 38 astetta), johon liittyy kurkkukipua, yskää ja joskus myös nuhaa. Jäsenärkyä, päänsärkyä, vilunväristyksiä ja väsymystä. Lapsilla usein vatsavaivoja, oksentelua	Oireenmukainen hoito, kipu- ja kuumelääkitys, nesteytys, lepo lievissä tapauksissa. Hankalissa oireissa / perussairaus lääkärin arvio, viruslääkitys 5vrk	Käsihygienia A(H1N1)- rokote (Pandemrix)	Ainakin 1 kuumeeeton vrk kotihoitossa, muutoin yleisvoimien mukaan.
Hinkkyskä	1-2 viikkoa.	Yskää, joka viikon kuluessa kehittyi puuskittaiseksi, hinkukohtauksia, limaoksentelua.	Antibioottihoito 1-2 (4) viikon kuluttua oireiden alusta	Rokote 3kk, 5kk, 12kk, 4v, 14-15v.	Eristysaika on 5 vrk antibioottihoiton alusta. Jos oireita on ollut yli 3 viikon ajan, ei eristystä tarvita.

TAUTI	ITÄMISAIKA ja TARTUNTA	OIREET	HOITO	ENNALTAEHKÄISY	ERISTYS/ POISSAOLO
Kihomato	Tartunnasta on oireiluvaiheeseen 1-2 kuukautta	Peräaukon seudussa on kutinaa etenkin yöllä ja tämä voi aiheuttaa öistä heräilyä ja yökastelua. Raapimisen seurauksena ihon bakteeri-infektioit, ärtäisyys, ruokahaluttomuus	Pyrytyni (apteekista ilman reseptiä) kerta-annoksena tai metformiini (reseptilääke) kerta-annoksena. Hoito uusitaan aina 2 viikon kuluttua. Vuodevaatteiden vaihto hoitoa seuraavana päivänä. Hoito on syytä antaa samanaikaisesti koko perheelle, myös oireettomille.	Lasten kynnet leikataan lyhyiksi. Jos päiväkotiryhmässä todetaan kihomatoja vähintään kolmasosalla lapsista, kannattaa koko ryhmä hoitaa.	Ei eristystä, päiväkotiin hoitoa seuraavana päivänä
Korvatulehdus		Korvakipu, itkuisuus, ärtäisyys, kuume, flunssan oireet. Mahdollisesti vuotoa korvasta	Lääkärin määräämä hoito	Kaikki toimet mitkä vähentävät flunssan esiintymistä. Tutun käytön vähentäminen	Ei eristystä, jos kuumetta yksi kuumeeton vuorokausi kotona.
Märkäruipi		ohutseinäinen rakkula, joka tavallisesti ehtii puhjeta, ennen kuin rakkulaa ehditään huomata. Rakkulan pohja erittää kudosnestettä, joka kuivuu kellertäväksi karstaksi tai ruveksi ja voi levitä laajoillekin ihoalueille	rupien hoittelu antibiootivoidella Laajemmassa (yli 6 cm ²) impetigoissa sisäinen antibiootti.	Käsihygienia Atooppisen ihon hyvä hoito.	Eristys 24 tuntia suun kautta otettavan, 48 tuntia paikallisen antibiootihoidon aloittamisesta
Nielurisatulehdus - Angina (streptokokin aiheuttama) - Virustulehdukset	1-5 vrk	kurkkukipu, peitteiset nielurisat, kuume, huono ruokahalu, kuolaaminen	Streptokokkitulehdus: Antibioottihoito 10vrk Virustulehdus: oireenmukainen hoito, kipu- ja kuumelääkitys	Käsihygienia. Epidemiatilanteissa / toistuvissa streptokokkiangiinoissa näytteet kaikista	1 vrk:n lääkityksen jälkeen ei tartuntavaaraa, kotihoito voimin mukaan (yl n. 3vrk)
Ontelositylä (molluska)	tarttuvat ihokosketuksessa	muutaman millimetrin kokoiset, ihosta kohoavat, keskeltä hieman purnuneet papulat , sisällä taikinamaista tahnaa	Ellei mekaaninen hoito onnistu, voidaan vaaratta jäädä odottamaan spontaania paranemista		Ei eristystä

TAUTI	ITÄMISAIKA ja TARTUNTA	OIREET	HOITO	ENNALTAEHKÄISY	ERISTYS/ POISSAOLO
Parvorokko	6–16 vrk	Poskilla punoittavat leesiöt, joita seuraa 1–4 vrk:ssä ihohtuma, joka alkaa yläraajojen ojentajapuolelta ja muuttuu vähitellen verkkomaiseksi. Ihohtuma kestää tyypillisesti 3–7 vrk, mutta voi hävitä ja ilmaantua uudelleen viikkojenkin ajan. kuumetta, päänsärkyä, väsymystä, lihaskipua.	Oireita lievittävä lääkitys tarvittaessa		Ei eristystä
Ripuli/oksemmustauti	taudinaiheuttajasta riippuvainen	Ripuli, oksentelu, kuume	Nestetasapainosta huolehtiminen, apteekkin ripulijuoma (Osmosaal/Floridral)	Käsihygieniä, WC-hygienia	Ripuloivat ja oksentelevat lapset hoidetaan kotona, kunnes lapsi on ollut vuorokauden ajan oireeton. Oireettomia, joiden ulosteesta löytyy patogeeni (bakteeri tai virus), ei tarvitse eristää; poikkeuksia ovat shigella, Salmonella typhi ja EHEC.
Silmätulehdus		Rähtäminen, yhteen liimautuneet silmäluomet aamulla, rikan tunne silmässä, kirvely	antibioottia sisältävillä silmätippoilla 3–7 pv:n ajan	Käsihygieniä	Aiheuttajat ovat yleensä samoja viruksia ja bakteereita kuin hengitystieinfektioissa. Eristäminen ei yleensä ole tarpeen. Oireiden voimakkuus ratkaisee poissaolon.
Tulirokko	1-5 vrk, kosketus- ja pisaratartunta	kuume, päänsärky, melutulehdus, ksenenteli punoittava ja turpea kieli (mansikkakiehi), ihohtuma, joka ilmenee hentonä punoituksena etenkin kasvoilla (ei suun ympärillä) ja ylävartalolla.	Lääkärin määräämä antibioottiliike 10vrk	Käsihygieniä	Eristäminen 24 tuntia hoidon alusta, poissaolo voimien mukaan

TAUTI	ITÄMISAIKA ja TARTUNTIA	OIREET	HOITO	ENNALTAEHKÄISY	ERISTYS/ POISSAOLO
Täit	tarttuvat läheisessä kosketuksessa, esimerkiksi lasten leikkimässä, tai erilaisten vaatteiden ja esineiden kuten pipojen, kampojen, harjojen välityksellä	Kutina ja punoittava hiuspohja. Saivareet. havaitsee yleensä korvan yläpuolella tai niskaan hiustrajassa.	Apteekista saatavalla perimetriinisampoolla (Nix®). saivareiden harjaus täkammalla. Vaatteiden pesu 60 astetta tai pakastaminen yön yli		Ei eristystä, päiväkottiin hoitoa seuraavana päivänä
Syyhy	1-2 vk	Kiusallinen kutina. Iholla on epämääräisiä näppylöintiä, vesirakkuloita, raapimajälkiä	Permetriinihoito. Tärkeää hoitaa koko perhe.		Kunnes hoidettu
Vesirokko	-Itämissaika on 10-21 vrk. Tarttuu herkästi pisaratartuntana jo noin vuorokautta ennen ihottuman puhkeamista ja 5 vrk:n ajan sen jälkeen.	Eri vaiheessa olevat vesirakkulat iholla. Kuume.	Antiviraalinen hoito lääkäarin arvion mukaan. Kutinan hoito tarvittaessa hyöksiinillä. Komplikaatioiden hoito tarvittaessa (ihoinfektiot, keuhkokuume)	Rokote <12kk ikäiselle lapselle vanhempien itse kustantamana	Kunnes ruvet kuivuneet, yleensä 5-6 vrk ihottuman alusta

Päätät

Päätäitä voi esiintyä kenellä tahansa. Niiden esiintyminen ei merkitse sitä, että kotinne tai lapsenne olisivat muita likaisempia.

Päätäit lisääntyvät nopeasti, ne täytyy välittömästi hoitaa pois.

Näin tunnistat päätäin:

- Täit ovat silminnähtävissä.
 - Päätäit ovat liikkuvia 1-4 mm pitkiä, harmaita ja litteitä loisia. Ne löytävät tiensä useimmiten korvien taakse ja niskakuoppaan.
 - Jatkuva kutina hiuspohjassa, etenkin korvien takana ja niskakuopassa.
 - Saivareet, pienet helmenharmaat munat, jotka ovat tiukasti kiinni hiuksissa. Myös ne voi havaita paljaalla silmällä. Saivareesta kuoriutuu täi 8-10 vrk kuluttua.
 - Hiukset tarkastetaan tekemällä tukkaan jakauksia 1 cm:n välein. Hiukset tutkitaan juuresta latvaan ja katsotaan, onko niissä täitä tai onko niihin kiinnittynyt saivareita.
- Olet saanut päätäin todennäköisesti toisesta henkilöstä, harjasta, kammasta tai päähineestä.

Täit eivät poistu hiuksistasi itsestään, vaan ne lisääntyvät hoitamattomana. Täi munii 5-10 saivareta päivässä.

Hoito on aloitettava välittömästi tehokkaalla täishampoolla (apteekista).

1. Kastele hiukset.
2. Purista liika vesi pois.
3. Annostele shampoota ohjeen mukaan.
4. Hiero shampoota hiuksiin.
5. Anna shampooon vaikuttaa ohjeen mukainen aika.
6. Huuhtelee hiukset huolella.
7. Kampaa täikammalla kuolleet täit ja niiden munat pois.
8. Toista käsittely 8-10 päivän kuluttua.

Apteekista saatavat täishampoot: esim. Prioderm ja Nix

Hoidon tehostamiseksi toimi lisäksi seuraavasti:

- Imuroi huolellisesti huonekalut, tyynyt, patjat ja matot.
- Pese kammat, harjat, kihartimet täi-shampoolla. Jollei voi pestä, sulje kihartimet ym. pussiin ja laita ne käytöstä pois 1-2 päiväksi. Päänahan ulkopuolella täit kuolevat noin vuorokauden sisällä.
- Hävitä täit vuodevaatteista ja päähineistä joko:
 - Pesemällä tekstiilit +60 asteen lämmössä puolen tunnin ajan ja silittämällä ne kuumalla raudalla.
 - Kuumentamalla tekstiilit kuivausrummussa tai saunassa (noin 80 asteen lämmössä) 30-60 minuutin ajan.
 - Pakastamalla tekstiilit muovipussissa -18 asteessa vähintään 4 tuntia.
 - Säilyttämällä tekstiilit suljetussa muovipussissa 2-3 päivää.

Päivähoitoon tai kouluun voi mennä hoitoa seuraavana päivänä.



Kihomadot

Käsien pesu on tärkeä tartuntojen leviämisen estäjä.

Kihomadot ovat noin 10 millimetrin pituisia ja vajaan millimetrin levyisiä paksunsuolen loppuosassa eläviä valkeita sukkulamatoja. Kihomato on vain ihmisen loinen ja niinpä tartunta tapahtuu ihmisestä toiseen naaraiden munien välityksellä.

Oireet

Kihomatotartunnan yleisin oire on peräaukon kutina. Kutinan aiheuttaa kihomatonaaraiden kiemurtelu sekä niiden munat. Nämä molemmat voivat ärsyttää ihoa ja aiheuttaa ihottumaa peräsuolen ympärille. Naaraiden munimat munat voivat pysyä elossa viikkokausia.

Tartunta

Tyypillisesti tartunta tapahtuu lapsen raapiessa peräpäättään unissaan ja käsien välityksellä levittäessä niitä lähiympäristöön. Tartunnasta kuluu oireisiin pari kuukautta.

Taudin toteaminen

Kihomadot voi havaita yöllä taskulampun valossa peräaukossa jopa paljain silmin ja mikäli matoja on paljon, voivat ne olla nähtävissä myös ulosteen pinnalla. Munia ei erota paljain silmin. Niitä voidaan pyydystää laittamalla kuitukangasteippiä peräaukon seudulle yöksi.

Näin pääset eroon kihomadoista:

- Apteekista saa ilman reseptiä kihomatojen häätöön Pylvin- nimistä lääkettä. Lääkäriltä on myös mahdollista saada reseptilääkettä.
- Hoito uusitaan noin 2 viikon kuluttua, sillä hoito tappaa vain aikuiset kihomadot, ei kihomatojen munia. Kihomadon häätö vaatii sitkeyttä.
- Myös oireettomat perheenjäsenet kannattaa hoitaa samanaikaisesti.
- Jos päiväkotiryhmässä todetaan kihomatoja olevan useammallakin lapsella (n.30% lapsista), kannattaa koko ryhmä hoitaa. Päiväkodista ei tarvitse olla pois kihomatojen vuoksi.
- Vuodevaatteet: imuroi tai tuuleta ja vaihda lakanat seuraavana päivänä, kun olet ottanut lääkkeen. Lattiat imuroidaan ja pyyhitään pinnat, myös vessan ovenkahvat. Pehmolelut pestään.
- Lasten kynnet on hyvä leikata lyhyiksi, jotta munia ei pääse levittymään kynsien alta ympäristöön ja lapsi ei saisi ihoaan raavittua rikki.
- Hyvä käsihygienia on erittäin tärkeä, erityisesti käsien pesu ennen ruokailua ja vessassa käynnin jälkeen. Sormin syötäviä ruokia on hyvä välttää.
- Ei ole suositeltavaa nukkua samoissa lakanoissa kuin kihomadon kantajat.

Hoitoon tai kouluun voi mennä hoitoa seuraavana päivänä.