



Terveyskysely nuorille

Hyvä opiskelija,

Haluamme tukea sinua opiskelussa, auttaa välittämään itsestäsi sekä huolehtimaan terveydestäsi ja hyvinvoinnistasasi. Tässä kyselyssä kysymme sinulta opiskeluun, terveyteen ja elämään liittyviä asioita.

Pysähdy hetkeksi ajattelemaan omaa elämääsi. Täytä tämä lomake ja ota se mukaasi terveystarkastukseen.

Sinulle on varattu aika terveydenhoitajan vastaanotolle _____ / _____ 20 _____ klo _____

Nimi _____ Henkilötunnus _____

Kotiosoite _____ Postinumero _____

Opiskeluosoite (mikäli eri kuin kotiosoite)

Puhelin _____

Lähin omainen _____ Läh.omaisten puh. _____

Miten arvioit opiskelusi lähteneen käyntiin?

huonosti 1 2 3 4 5 hyvin

Miten tyytyväinen olet opiskelualaasi?

tyytymätön 1 2 3 4 5 tyytyväinen

Koetko tarvitsevasi opintojenohjausta?

Kyllä ___ Ei ___

Onko sinulla ollut poissaoloja koulusta?

kyllä ___ Ei ___

Miksi? _____

Oletko koskaan saanut tukea oppimiseen? (tukiopetus, pienryhmä, erityisopetus ym.)

Kyllä ___ Ei ___

Mitä? _____

Miten koet terveytesi?

huonoksi 1 2 3 4 5 hyväksi

Onko sinulla pitkäaikaissairauksia?

Kyllä ___ Ei ___

Onko sinulla säännöllistä lääkitystä?

Kyllä ___ Ei ___

Mitä? _____

Oletko huolissasi terveydentilastasi? Onko sinulla jatkuvia tai toistuvia vaivoja? (esim. päänsärkyä, väsymystä, kipua)

Kyllä ___ Ei ___

Mitä? _____



<p>Onko vanhemmillasi tai sisaruksillasi jokin pitkäaikasairausia? (esim. diabetes, sydänsairaus, verenpainetauti, mielenterveysongelma tms.)</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p> <p>Mikä? _____</p> <p>_____</p> <p>Milloin viimeksi kävit hammastarkastuksessa?</p> <p>_____</p> <p>Oletko aloittanut sukupuolielämän?</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p> <p>Oletko harrastanut suojaamatonta seksiä?</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p> <p>Onko sinulla seksuaalisia vaivoja?</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p> <p>Onko sinulla seksuaalisuuteen, raskaudenehkäisyyden tai seksitauteihin liittyviä kysymyksiä?</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p> <p>Mitä? _____</p> <p>_____</p> <p>Miten mielestäsi syöt?</p> <p>epäterveellisesti 1 2 3 4 5 terveellisesti</p> <p>Kuinka monta ateriaa syöt päivässä?</p> <p>_____</p> <p>Käytätkö päivittäin kasviksia, hedelmiä, marjoja?</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p> <p>Käytätkö maitotuotteita?</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p>	<p>Harrastatko liikuntaa?</p> <p>Kyllä ___ Ei ___</p> <p>Mitä? _____</p> <p>_____</p> <p>Miten tyytyväinen olet liikuntatottumuksiisi?</p> <p>tyytymätön 1 2 3 4 5 tyytyväinen</p> <p>Montako tuntia nukut?</p> <p>_____ t/arkisin _____ t/viikonloppuisin</p> <p>Kuinka tyytyväinen olet nukkumiseesi? (riittävyys, laatu, virkistävyys, unen saanti)</p> <p>tyytymätön 1 2 3 4 5 tyytyväinen</p> <p>Tupakoitko tai nuuskaatko?</p> <p>___ En lainkaan ___ Kyllä, satunnaisesti ___ Kyllä, päivittäin</p> <p>Käytätkö alkoholia?</p> <p>En ___ Kyllä ___</p> <p>Oletko kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta (tai alkoholia ja lääkkeitä yhdessä humaltuaksesi)?</p> <p>___ En koskaan ___ Kyllä, 1-4 kertaa ___ Kyllä, 5 kertaa tai useammin</p> <p>Onko elämäsi/ajatuksia haitannut/hallinnut jokin asia? (esim. päihteet, netti, pelaaminen, syöminen, shoppailu)</p> <p>___ Ei lainkaan ___ Kyllä, satunnaisesti ___ Kyllä, päivittäin</p> <p>Kuinka stressaantuneeksi koet itsesi?</p> <p>(Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa tunnet itsesi jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai sinun on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä)</p> <p>Stressiä paljon 1 2 3 4 5 stressiä ei lainkaan</p>
---	---



--	--

Millaisiksi koet sosiaaliset tilanteet?

(esim. esitelmän pidon, julkiset ruokailutilanteet tai julkiset kulkuneuvot)

jännittävinä/ ahdistavina 1 2 3 4 5 mukavina/rentoina

Minkälainen mielialasi on ollut viimeisen kahden viikon aikana?

synkkä		valoisa
toivoton	1 2 3 4 5	toiveikas
alakuloinen		iloinen
huono		hyvä

Minkälaiseksi koet suhteesi vanhempiisi?

huonoksi 1 2 3 4 5 hyväksi

Miten tyytyväinen olet kaverisuhteisiisi?

tyytymätön 1 2 3 4 5 tyytyväinen

Oletko joutunut kohtaamaan koulukiusaamista?

(kiusaajana – kiusattuna)

En__ Kyllä__

Milloin? Minkälaisessa tilanteessa?

Oletko joutunut kohtaamaan väkivaltaa? (fyysistä,

henkistä, seksuaalista esim. netissä, kotona, parisuhteessa, kavereiden tai tuntemattomien suunnalta, oma väkivaltaisuus)

Kyllä__ Ei__

Miten tyytyväinen olet vapaa-aikaasi?

(opiskelu/perhe/ystävät/harrastukset/työssäkäynti yhteensovittaminen)

tyytymätön 1 2 3 4 5 tyytyväinen

Kuinka monta tuntia ajastasi käytät keskimäärin ruudun ääressä vuorokaudessa?

(elokuvat, pelit, netissä olo, ym.)

_____ t/arkisin _____ t/viikonloppuisin

Miten tyytyväinen olet elämääsi?

tyytymätön 1 2 3 4 5 tyytyväinen

Nimeä kolme tärkeintä asiaa elämässäsi tällä hetkellä.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Palauta kyselylomake terveydenhoitajan tarkastuksessa.

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Terveisin terveydenhoitaja _____

Puhelin _____