

## VOIMAVARAMITTARI LASTA ODOTTAVILLE VANHEMMILLE

| TERVEYS JA ELÄMÄNTAVAT  | Täysin samaa mieltä | Osittain samaa mieltä | Osittain eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|---|---------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|
| 1. Tunnen itseni terveeksi  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 2. Mielialani on useimmiten valoisa ja hyvä   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 3. Suhtaudun luottavaisesti tulevaan synnytykseen   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 4. Olen tietoinen päihteiden (alkoholi, huumeet) käytön haitoista sikiön kehitykselle                             | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 5. Olen tietoinen päihteiden käytön haitoista omalle terveydelleni  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 6. Tiedän tupakoinnin haitoista sikiön kehitykselle   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 7. Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta minulle huolta   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 8. Olen useimmiten toimielias ja vireä  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 9. Nukun mielestäni riittävästi   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 10. Pyrin noudattamaan säännöllistä ateriaritmiä  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| <b>OMAT LAPSUUDEN KOKEMUKSET</b>  |                     |                       |                     |                   |
| 11. Minusta pidettiin lapsena hyvää huolta  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 12. Lapsuudenkotini oli turvallinen   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 13. Minut hyväksyttiin omana itsenäni   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 14. Omat lapsuuden kokemukseni eivät paina mieltäni   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| <b>PARISUHDE</b>  |                     |                       |                     |                   |
| 15. Pystymme puhumaan tunteistamme  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 16. Pystymme puhumaan ristiriitoja herättävistä asioista  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 17. Fyysinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 18. Henkinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 19. Pyrimme kotitöissä joustavaan, molempia tyydyttävään työnjakoon   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 20. Osoitamme toisillemme hellyyttä   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 21. Tiedän, että seksuaalielämämme voi lapsen syntymän myötä tulla muutoksia                                      | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 22. Pystymme puhumaan seksuaalielämästämme  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 23. Pyrimme järjestämään aikaa yhdessäololle (ja yhteisille harrastuksille)                                       | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 24. Sallimme toisillemme myös yksityisyyttä ja omaa aikaa   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 25. Tiedän, että parisuhteen toimivuus on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille                                     | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 26. Olen valmis näkemään vaivaa parisuhteemme kehittämiseksi  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| <b>VANHEMMAKSI KASVU JA VANHEMMUUS</b>  |                     |                       |                     |                   |
| 27. Lapsen odotus ja syntymä tuntuvat kohdallani luonnollisilta elämänmuutoksilta                                 | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 28. Luotan siihen, että opin hoitamaan lastani  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 29. Tiedän, että tunnesuhde lapseen kehittyy vähitellen lapsen odotuksen, syntymän ja hoitamisen myötä            | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 30. Tiedän, että myös ristiriitaiset tunteet kuuluvat odotusaikaan  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 31. Tiedän, että vanhemmilta saamani malli äitinä tai isänä toimimisesta vaikuttaa omaan tapaan toimia vanhempana | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 32. Tiedän, että voin oppia toimimaan vanhempana toisin kuin omat vanhempani toimivat                             | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 33. Pyrimme puolisoni kanssa löytämään yhteisen näkemyksen lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvistä asioista    | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 34. Tiedän, mistä tarvitessani saan lisätietoa lapsenhoitoon ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista                | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 35. Meillä on riittävät taidot kotitöiden tekemiseen (kuten ruuanlaitto, pyykinpesu, siivoaminen)                 | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |

|  | Täysin samaa mieltä | Osittain samaa mieltä | Osittain eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|---------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|
| VANHEMMAKSI KASVU JA VANHEMMUUS jatkuu   |                     |                       |                     |                   |
| 36. Tiedän, että lapsen syntymä muuttaa ajankäyttöäni ja voi rajoittaa harrastuksia                                      | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 37. Uskon sopeutuvani hyvin lapsen syntymän aiheuttamaan elämän muutokseen   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| <b>SOSIAALINEN TUKI</b>  |                     |                       |                     |                   |
| 38. Minulla on ainakin yksi henkilö, jolta tarvitessasi saan tukea ja apua   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 39. Tiedän saavani tarvitessani apua ja tukea omilta tai puolisoni vanhemmilta   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 40. Tunnen jonkun odottavan perheen tai lapsiperheen, jonka kanssa voin vaihtaa kokemuksia                               | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 41. Tiedän, missä asioissa voin kääntyä neuvolan puoleen   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 42. Minulla on riittävästi tietoa lapsiperheille tarkoitetuista palveluista paikkakunnallamme                            | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| <b>TALOUELLINEN TILANNE, TYÖ JA ASUMINEN</b>   |                     |                       |                     |                   |
| 43. Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta minua  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 44. Olen tyytyväinen nykyiseen asuinympäristöömme  | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 45. Asuntomme on lapsiperheelle sopiva   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 46. Työttömyys tai sen uhka ei kuormita perhettä   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 47. Oma tai puolisoni työ /opiskelu ei rasita liikaa perhe-elämäämme   | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |
| 48. Pysin tarvittaessa löytämään uusia tapoja työn (tai opiskelun) ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi lapsen synnyttyä | 1                   | 2                     | 3                   | 4                 |

**MUUT MINULLE /PERHEELLEMME VOIMIA ANTAVAT TEKIJÄT:**

---



---



---



---



---



---



---

**MUUT ELÄMÄNTILANNETTAMME KUORMITTAVAT TEKIJÄT:**

---



---



---



---



---



---



---

Lomakkeen käyttöoikeus pyydettyä Tuovi Hakulinen-Viitaselta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, PL 30, FI-00271 Helsinki, tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi