

Lomakkeen täyttöpäivämäärä _____

Äidin nimi _____

Henkilötunnus _____ - _____

Ympyröi vastaukset ja tarvittaessa täydennä vastaus.

1. Todetut sairaudet 1. Ei 2. Kyllä, mitä _____
2. Todetut allergiat 1. Ei 2. Kyllä, mitä _____
3. Säännöllinen lääkitys 1. Ei 2. Kyllä, mitä _____
4. Nykyinen perhetilanne 1. Avioliitto 2. Avoliitto 3. Yksin asuva
5. Koulutus (korkein suoritettu):
1. Peruskoulu 2. Ammattikoulu 3. Lukio
4. Ammattikorkeakoulu 5. Yliopisto 6. Jos kesken, mikä _____
6. Työtilanne 1. Virka/toimi 2. Määräaikainen työsuhde 3. Osa-aikainen työsuhde 4. Yrittäjä
5. Opiskelija 6. Työtön 7. Työkyvyttömyyseläke
7. Paljonko perheenne vuositulot ovat (veroton)
1. –14 999 e 2. 15 000 – 29 999 e 3. 30 000 – 49 999 e
4. 50 000 – 74 999 e 5. 75 000 – 99 999 e 6. 100 000 e tai enemmän
8. Asuinkuntasi 1. Harjavalta 2. Kokemäki 3. Nakkila 4. Eurajoki 5. Luvia 6. Muu
9. Oliko tämä raskaus suunniteltu? 1. kyllä, raskautta toivottu _____ kk ajan 2. ei
10. Oletteko saaneet lapsettomuushoitoja tämän raskauden aikaansaamiseksi?
1. ei 2. ovulaationinduktio
3. inseminaatio 4. IVF/ICSI
5. muu, mikä? _____
11. Oletko tupakoinut säännöllisesti vuoden sisällä ennen raskaaksi tulemistä?
1. En
2. Kyllä, mutta lopettanut raskautta suunniteltaessa (kk/v) _____
3. Kyllä, mutta olen vähentänyt tupakointia _____ kpl:sta _____ kpl:seen/vrk
4. Kyllä, kuinka monta savuketta/vrk _____
- Mikäli vastasit kysymykseen 11 numeron 1 tai 2, voit siirtyä kysymykseen 17.**
12. Kuinka paljon tupakoit tällä hetkellä:
1. Satunnaisesti, kuinka monta savuketta/viikko _____ kpl
2. Päivittäin, kuinka monta savuketta/vrk _____ kpl
13. Nikotiiniriippuvuus testi
1. Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?
0. >60 min 1. 31–60 min
2. 6–30 min 3. <6min
2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?
0. 10 tai vähemmän 1. 11–20
2. 21–30 3. >30
14. Oletko yrittänyt lopettaa tupakointia ennen raskautta?
1. En 2. Kyllä
15. Haluaisitko lopettaa tupakoinnin? 1. En 2. Kyllä, tarvitsen tukea 3. Kyllä

16. Olisitko halunnut keskustella raskautta suunniteltaessa lääkärin kanssa tupakoimisestasi?

1. Kyllä 2. En

17. Käytätkö päivittäin nikotiininesteellistä sähkötupakkaa? 1. En 2. Kyllä

Mikäli et käytä päivittäin nikotiininesteellistä sähkötupakkaa, voit siirtyä kysymykseen 23.

18. Mikä on sähkötupakassa käyttämäsi nikotiininesteen vahvuus? _____ mg/ml

19. Kuinka monta kertaa päivässä käytät sähkötupakkaa? _____ kertaa/vrk

20. Oletko yrittänyt lopettaa sähkötupakan käyttöä ennen raskautta? 1. En 2. Kyllä

21. Haluaisitko lopettaa sähkötupakan käytön?

1. En 2. Kyllä, mutta en onnistu ilman apua 3. Kyllä

22. Oletko käyttänyt nikotiiniriippuvuuden hoitoon käytettäviä lääkkeitä viimeisen vuoden aikana?

1. En
2. Kyllä, nikotiinipurukumia tai nikotiinilaastaria
3. Kyllä, lääkärin määräämää varenikliinivalmistetta (kauppanimi Champix)

23. Tupakoidaanko kotonanne sisätiloissa? 1. Ei 2. Kyllä

24. Tupakoidaanko autossanne ollessasi kyydissä? 1. Ei 2. Kyllä

25. Oletko käyttänyt nuuskaa raskauden aikana? 1. Ei 2. Kyllä

26. Alkoholin käyttö

1. En käytä alkoholia
2. Lopetin alkoholin käytön raskautta suunniteltaessa
3. Lopetin alkoholin käytön, kun raskaustesti oli positiivinen
4. Olen käyttänyt alkuraskauden ajan alkoholia, jos kyllä:
Alkoholiannoksien määrä/viikko keskimäärin: _____ annosta
(1 annos = 1 pullo keskiolutta/lasi viini/ 2cl väkevää alkoholia)

27. Oletko käyttänyt huumausaineita tämän raskauden aikana 1. En 2. Kyllä,
mitä ja milloin viimeksi _____

28. Tupakoitko edellisen raskauden aikana?

1. Tämä on ensimmäinen raskauteni
2. En
3. Lopetin tupakoinnin alkuraskauden aikana
4. Tupakoi päivittäin läpi edellisen raskauden

MIELIALA (EPDS)

OLE HYVÄ JA YMPYRÖI VAIHTOEHTO, JOKA PARHAITEN VASTAA SINUN TUNTEMUKSIASI VIIMEISEN SEITSEMÄN PÄIVÄN AIKANA

1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen

- yhtä paljon kuin aina ennenkin
- en aivan yhtä paljon kuin ennen
- selvästi vähemmän kuin ennen
- en ollenkaan

2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- yhtä paljon kuin aina ennenkin
- hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- tuskin lainkaan

3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- kyllä, useimmiten
- kyllä, joskus
- en kovin usein
- en koskaan

4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä

- ei, en ollenkaan
- tuskin koskaan
- kyllä, joskus
- kyllä, hyvin usein

5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- kyllä, aika paljon
- kyllä, joskus
- ei, en paljonkaan
- ei, en ollenkaan

6. Asiat kasautuvat päälleni

- kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
- kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- ei, olen selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin aina ennenkin

7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

- kyllä, useimmiten
- kyllä, toisinaan
- ei, en kovin usein
- ei, en ollenkaan

8. Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi

- kyllä, useimmiten
- kyllä, melko usein
- en kovin usein
- ei, en ollenkaan

9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- kyllä, useimmiten
- kyllä, melko usein
- vain silloin tällöin
- ei, en koskaan

10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- kyllä, melko usein
- joskus
- tuskin koskaan
- ei koskaan

ELÄMÄNLAATU (EUROHIS-8)

Tällä lomakkeella pyydämme Sinua arvioimaan elämänlaatuasi, terveyttäsi ja muita arkielämäsi asioita. Pyydämme Sinua miettimään elämääsi kahden viime viikon aikana.

1. Millaiseksi arvioit elämänlaatuasi?	Erittäin huonoksi	Huonoksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
	1	2	3	4	5
2. Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olet viimeisten kahden viikon aikana kokenut seuraavia asioita.

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
3. Onko Sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?	1	2	3	4	5
4. Onko Sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden?	1	2	3	4	5
	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
5. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäisistä toiminnoistasi?	1	2	3	4	5
6. Kuinka tyytyväinen olet itseesi?	1	2	3	4	5
7. Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?	1	2	3	4	5
8. Kuinka tyytyväinen olet asuinalueesi olosuhteisiin?	1	2	3	4	5

RASKAUDENAIKAISEN AHDISTUNEISUUDEN ARVIOINTIASTEIKKO (PASS)

Kuinka usein olet viimeisten kolmen kuukauden aikana kokenut seuraavia tuntemuksia? Ympyröi kunkin kysymyksen osalta kokemustasi parhaiten kuvaava vastaus.

	En lainkaan	Toisinaan	Usein	Lähes aina
1. Ollut huolissani vauvasta/raskaudesta	0	1	2	3
2. Pelännyt, että vauvalle tapahtuu jotain pahaa	0	1	2	3
3. Pelännyt, että jotain kauheaa tapahtuu	0	1	2	3
4. Ollut huolissani monista asioista	0	1	2	3
5. Ollut huolissani tulevaisuudesta	0	1	2	3
6. Ollut hämmentynyt/ kuormittunut	0	1	2	3
7. Tuntenut todella voimakasta pelkoa asioista, kuten neuloista, verestä, synnytyksestä ja kivusta	0	1	2	3
8. Kokenut äkkiäisiä äärimmäisen pelon tai epämiellyttävän olon puuskia	0	1	2	3
9. Ajatellut toistuvia ajatuksia, joita on vaikea estää tai hallita	0	1	2	3
10. Kärsinyt univaikeuksista, vaikka minulla olisi ollut mahdollisuus nukkua	0	1	2	3
11. Tuntenut tarvetta, että asiat on pitänyt tehdä tietyllä tavalla tai tietyssä järjestyksessä	0	1	2	3
12. Halunnut asioiden olevan täydellisesti	0	1	2	3
13. Kokenut tarvetta hallita asioita	0	1	2	3
14. Ollut vaikeuksia lopettaa asioiden tarkistaminen tai tekeminen aina uudelleen	0	1	2	3
15. Tuntenut itseni hermostuneeksi tai säikyksi	0	1	2	3
16. Ollut huolissani toistuvista ajatuksista	0	1	2	3
17. Ollut varuillaan tai tuntenut tarvetta tarkkailla tilannetta	0	1	2	3
18. Ollut järkyttynyt toistuvista muistoista, unista tai painajaisista	0	1	2	3
19. Pelännyt nolaavani itseni muiden edessä	0	1	2	3
20. Pelännyt muiden suhtautuvan minuun kielteisesti	0	1	2	3
21. Tuntenut oloni todella epämiellyttäväksi väkijoukossa	0	1	2	3
22. Välttänyt sosiaalista toimintaa jännittämisen vuoksi	0	1	2	3
23. Välttänyt asioita, jotka huolestuttavat minua	0	1	2	3
24. Tuntenut oloni irralliseksi, aivan kuin katsoisin itseäni elokuvasta	0	1	2	3
25. Menettänyt ajan tajun ja unohtanut tapahtumien kulun	0	1	2	3
26. Ollut vaikeuksia mukautua viimeaikaisiin muutoksiin	0	1	2	3
27. Tuntenut ahdistusta, joka on häirinnyt toimintakykyäni	0	1	2	3
28. Mieleeni nousee häiritseviä ajatuksia, mikä vaikeuttaa keskittymistä	0	1	2	3
29. Pelännyt hallinnan menettämistä	0	1	2	3
30. Kärsinyt paniikista	0	1	2	3
31. Ollut levoton	0	1	2	3

RASKAUDENAIKAINEN KIINTYMYS (MAAS)

Kysymykset käsittelevät kehittyvään vauvaan liittyviä ajatuksiasi ja tunteitasi. Vastaa kuhunkin kysymykseen ympäröimällä vain yksi vastausvaihtoehto.

AM1 Olen viimeisten kahden viikon aikana keskittynyt ajattelemaan sisälläni kehittyvää vauvaa:

1. lähes kaiken aikaa 2. hyvin usein 3. usein 4. satunnaisesti 5. en lainkaan

AM2 Kun olen viimeisten kahden viikon aikana puhunut sisälläni kehittyvästä vauvasta tai ajatellut häntä, kokemani tunteet ovat olleet:

1. hyvin laimeita tai niitä ei ole ollut lainkaan 2. melko laimeita 3. voimakkaiden tai laimeiden väliltä
4. melko voimakkaita 5. hyvin voimakkaita

AM3 Tunteeni sisälläni kehittyvää vauvaa kohtaan ovat viimeisten kahden viikon aikana olleet:

1. hyvin myönteisiä 2. pääasiassa myönteisiä 3. sekä myönteisiä että kielteisiä
4. pääasiassa kielteisiä 5. hyvin kielteisiä

AM4 Olen viimeisten kahden viikon aikana tuntenut tarvetta lukea tai hankkia tietoa vauvan kehitymisestä. Tämä tarve:

1. on ollut hyvin vähäinen tai sitä ei ole ollut lainkaan 2. on ollut melko vähäinen
3. ei ole ollut voimakas eikä vähäinen 4. on ollut kohtalaisen voimakas
5. on ollut hyvin voimakas

AM5 Olen viimeisten kahden viikon aikana yrittänyt kuvitella mielessäni, miltä kehittyvä vauva oikeastaan näyttää kohdussani:

1. lähes kaiken aikaa 2. hyvin usein 3. usein 4. satunnaisesti 5. en lainkaan

AM6 Olen viimeisten kahden viikon aikana ajatellut kehittyvää vauvaa enimmäkseen:

1. todellisena pienenä ihmisenä, jolla on yksilöllisiä ominaisuuksia
2. vauvana, joka on kuten muutkin vauvat 3. ihmisenä
4. elävänä olentona 5. ei vielä varsinaisena elävänä olentona

AM7 Olen viimeisten kahden viikon aikana kokenut, että sisälläni kehittyvän vauvan hyvinvointi riippuu minusta:

1. kokonaan 2. paljon 3. kohtalaisessa määrin 4. hieman 5. ei lainkaan

AM8 Olen viimeisten kahden viikon aikana yksin ollessani jutellut vauvalleni:

1. en lainkaan 2. satunnaisesti 3. usein 4. hyvin usein 5. melkein kaiken aikaa yksin ollessani

AM9 Kun olen viimeisten kahden viikon aikana ajatellut sisälläni kehittyvää vauvaa (tai puhunut hänelle), ajatuksiini on liittynyt:

1. aina hellyyttä ja rakkautta 2. enimmäkseen hellyyttä ja rakkautta
3. sekä hellyyttä että ärtymystä 4. melkolailla ärtymystä 5. paljon ärtymystä

AM10 Mielikuvani siitä, miltä vauva tässä vaiheessa näyttää kohdussa, on:

1. hyvin selkeä 2. melko selkeä 3. melko epämääräinen
4. hyvin epämääräinen 5. minulla ei ole minkäänlaista mielikuvaa

AM11 Kun olen viimeisten kahden viikon aikana ajatellut sisälläni kehittyvää vauvaa, olen tuntenut itseni:

1. hyvin surulliseksi 2. jokseenkin surulliseksi 3. sekä onnelliseksi että surulliseksi
4. jokseenkin onnelliseksi 5. hyvin onnelliseksi

AM12 Jotkut raskaana olevat naiset ärsyntyvät toisinaan niin paljon sisällään kehittyvästä vauvasta, että kokevat haluavansa satuttaa tai rangaista vauvaa:

1. En voisi edes kuvitella kokevani niin
2. Voisin kuvitella kokevani niin, mutta en tosiasiaissa ole koskaan kokenut niin
3. Olen kokenut samalla tavoin kerran tai pari
4. Olen satunnaisesti kokenut samalla tavoin
5. Olen usein kokenut samalla tavoin

AM13 Olen viimeisten kahden viikon aikana kokenut:

- | | |
|--|---|
| 1. olevani tunnetasolla hyvin etäällä vauvastani | 2. olevani tunnetasolla jokseenkin etäällä vauvastani |
| 3. etten ole tunnetasolla erityisen lähellä vauvaani | 4. olevani tunnetasolla jokseenkin lähellä vauvaani |
| 5. olevani tunnetasolla hyvin lähellä vauvaani | |

AM14 Olen viimeisten kahden viikon aikana kiinnittänyt huomiota syömiseeni varmistaakseni vauvani hyvän ravinnonsaannin:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. en lainkaan | 2. kerran tai kahdesti syödessäni | 3. satunnaisesti syödessäni |
| 4. aika usein syödessäni | 5. aina syödessäni | |

AM15 Nähdessäni vauvani ensimmäistä kertaa syntymän jälkeen oletan, että tunnen:

- | | |
|--|---|
| 1. voimakasta hellyyttä ja rakkautta | 2. enimmäkseen hellyyttä ja rakkautta |
| 3. etten pidä yhdestä tai kahdesta lapsen ominaisuudesta | 4. etten pidä useasta lapsen ominaisuudesta |
| 5. enimmäkseen vastenmielisyyttä | |

AM16 Vauvani synnyttyä haluaisin pitää häntä sylissäni:

- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| 1. heti | 2. sen jälkeen, kun hänet on kapaloitu | 3. sen jälkeen, kun hänet on pesty |
| 4. muutaman tunnin kuluttua tilanteen asetuttua | | 5. seuraavana päivänä |

AM17 Olen viimeisten kahden viikon aikana nähnyt unta raskaudesta tai vauvasta:

- | | | | | |
|----------------|------------------|----------|----------------|------------------|
| 1. en lainkaan | 2. satunnaisesti | 3. usein | 4. hyvin usein | 5. lähes joka yö |
|----------------|------------------|----------|----------------|------------------|

AM18 Olen viimeisten kahden viikon aikana huomannut koskettavani tai hierovani kädelläni vatsani kohtaa, jossa vauva on:

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1. useaan otteeseen joka päivä | 2. vähintään kerran päivässä | 3. Satunnaisesti |
| 4. vain kerran | 5. en lainkaan | |

AM19 Jos raskaus keskeytyisi tällä kertaa (keskenmenon tai muun tapaturman vuoksi) ilman että kärsisin kivuista tai loukkaantuisin, oletan, että tuntisin oloni:

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|
| 1. hyvin tyytyväiseksi | 2. jokseenkin tyytyväiseksi | 3. neutraaliksi (en surulliseksi enkä tyytyväiseksi) |
| 4. jokseenkin surulliseksi | 5. hyvin surulliseksi | |

© John T Condon 2015, Maternal Antenatal Attachment Scale (original version)

© Anna Axelin, Hannakaisa Niela-Vilén, Sari Ahlqvist-Björkroth 2016 (suomenkielinen versio)

Kiitos vastauksistasi!

Vapaa palaute kyselystä: _____

