

## 1. OPISKELU

1.1. Miten opiskelusi on lähtenyt käyntiin? Kun ajattelet opintojesi sujumista kokonaisuutena, miten arvioisit sitä?

Opiskeluni sujumista kuvaa luku \_\_\_\_

1.2. Jos opintosi eivät ole sujuneet toivomallasi tavalla, oletko koettanut tehdä jotakin parantaaksesi asiointilaa? Miten olet koettanut ratkaista asian tai sopeutua vallitsevaan tilanteeseen?

\_\_\_\_\_

Halutessasi voit keskustella opintojesi sujumisesta opinto-ohjaajan, kuraattorin, opettajan tai terveydenhoitajan kanssa.

## 2. TERVEYDENTILA

2.1. Minkälainen on terveydentilasi? Terveystilaaani kuvaa luku \_\_\_\_

2.2. Jos Sinulla on pitkäaikaissairauksia, oireita tai häiritseviä vaivoja, mitä ne ovat?

2.3. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

2.4. Pituus: \_\_\_\_\_ cm, paino: \_\_\_\_\_ kg

2.5. Kuvaa saamasi unen ja levon riittävyttä. Virkeyttäni kuvaa luku \_\_\_\_  
Montako tuntia nukut keskimäärin viikolla \_\_ h/yö viikonloppuisin \_\_ h/yö

2.6. Millainen mielialasi on? Luku nolla kuvaa tilannetta, jossa mikään ei ole pitkään aikaan saanut sinua kiinnostumaan tai ilahtumaan, olet kaiken aikaa täysin alakulon vallassa. Luku 10 kuvaa tilannetta, jossa mielialasi on kaiken aikaa valoisa ja onnellinen.

Mielialaani kuvaa luku \_\_\_\_

2.7. Miten ahdistunut olet? Luku nolla kuvaa tilannetta, jossa olet jatkuvasti erittäin ahdistunut ja jännittynyt. Luku 10 kuvaa tilannetta, jossa sinulla ei ole lainkaan ahdistusta, olosi on aina hyvin rento.

Ahdistuneisuuttani kuvaa luku \_\_\_\_

2.8. Kuvaa alkoholin tai muiden päihteiden käyttöäsi. Luku nolla kuvaa tilannetta, jossa käytät alkoholia taikka muita päihteitä päivittäin ja niin suuria määriä, että et kykene suoriutumaan opiskelustasi ja ihmissuhteistasi. Luku 10 kuvaa tilannetta, jossa et käytä päihteitä lainkaan.

Alkoholin tai muiden päihteiden käyttöäni kuvaa luku \_\_\_\_

2.9. Tupakoitko?  ei,  kyllä, kuinka paljon? \_\_\_\_\_

Käytätkö nuuskaa?  ei,  kyllä, kuinka paljon? \_\_\_\_\_

2.10. Jos jokin edellä mainituista asioista ei ole niin hyvin kuin haluaisit, oletko koettanut tehdä jotakin parantaaksesi asiointilaa? Miten olet koettanut ratkaista asian tai sopeutua vallitsevaan tilanteeseen?

## 3. IHMISSUHTEET, VAPAA-AIKA JA TYÖ

3.1. Miten tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi? Kun ajattelet ihmissuhteitasi yleensä, millaisen arvosanan niille annat? Ihmissuhteitani kuvaa luku \_\_\_\_

3.2. Mitä teet vapaa-ajalla (opiskelun ulkopuolisella ajalla)?

\_\_\_\_\_

harrastan liikuntaa n. \_\_\_\_ h/vko, mitä

\_\_\_\_\_

en tee juuri mitään vapaa-aikanani / minulla ei tekemistä vapaa-aikanani

lähes kaikki aikani kuluu opiskeluun, en ehdi tekemään juuri mitään muuta

3.3. Jos jokin edellä mainituista asioista ei ole niin hyvin kuin haluaisit, oletko koettanut tehdä jotakin parantaaksesi asiointilaa? Miten olet koettanut ratkaista asian tai sopeutua vallitsevaan tilanteeseen?

## 4. YHTEYS OPISKELIJATERVEYDENHUOLTOON

Onko sinulla mielessäsi jotain muuta, jota haluat tuoda tässä esille?

\_\_\_\_\_

Terveystarkastuksessa Sinulle tärkeitä asioita voidaan käydä läpi yhdessä terveydenhoitajan kanssa ja voit tarvittaessa saada jatko-ohjausta esimerkiksi lääkärille. Voit esittää toiveen päästä terveystarkastukseen. Aivan kaikille halukkaille emme pysty kutsua lähettämään.

haluaisin kutsun terveystarkastukseen, perustelut: \_\_\_\_\_