

KYSELYLOMAKE: FSD3435 PROMEQ: YLI 65-VUOTIAIDEN HYVINVOINTI JA TERVEYS  
2017-2018

QUESTIONNAIRE: FSD3435 PROMEQ: HEALTH AND WELL-BEING OF PEOPLE AGED 65  
AND OVER 2017-2018

---

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

---

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

---

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

---

# Kyselylomake



# OHJEET VASTAAJALLE

Olkaa hyvä ja vastatkaa kysymyksiin ympäröimällä sopiva vaihtoehto. Lukekaa kysymykset huolellisesti ennen vastaamista.

Muistattehan vastata kaikkiin kysymyksiin. Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: ”siirtykää kysymykseen ...”, jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät kysymykset vastaamatta.

## ESIMERKKI 1

### Asutko tällä hetkellä:

- 1) vuokra-asunnossa
- 2) asumisoikeusasunnossa
- 3) palvelutalossa, kuntoutuskodissa tai vanhainkodissa
- 4) vastaanottokeskuksessa
- 5) hostellissa tai leirimajoituksessa
- 6) itse omistamassanne asunnossa
- 7) perheenjäsenen omistamassa asunnossa
- 8) jokin muu, mikä: Kaverin luona

## ESIMERKKI 2

**Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä?** Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
Saatko tarpeeksi tietoa jokapäiväisen elämäsi kannalta tärkeistä asioista?	1	2	3	4	5
Missä määrin sinulla on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan?	1	2	3	4	5

# 1 TAUSTATIEDOT

## 1. Sukupuolesi

- 1) Mies
- 2) Nainen
- 3) Muu
- 4) En halua kertoa

## 2. Syntymävuotesi

---

## 3. Siviilisäätyysi

- 1) Naimisissa
- 2) Avoliitossa
- 3) Rekisteröity parisuhde
- 4) Naimaton
- 5) Asumuserossa tai eronnut
- 6) Leski
- 7) Vakituinen parisuhde, mutta asumme erillään

## 4. Mikä on korkein suoritettu koulutuksesi?

- 1) Kansakoulu tai peruskoulu
- 2) Keskikoulu
- 3) Ammattikoulu tai vastaava
- 4) Lukio
- 5) Opistotutkinto
- 6) Alempi korkeakoulututkinto (ammattikorkeakoulu tai vastaava)
- 7) Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tai vastaava)

## 2 ASUMINEN, ELINOLOT JA TYÖ

### 5. Asutko tällä hetkellä:

- 1) Vuokra-asunnossa
- 2) Asumisoikeusasunnossa
- 3) Palvelutalossa, kuntoutuskodissa tai vanhainkodissa
- 4) Vastaanottokeskuksessa
- 5) Hostellissa tai leirimajoituksessa
- 6) Itse omistamassanne asunnossa
- 7) Perheenjäsenen omistamassa asunnossa
- 8) Jokin muu, mikä: \_\_\_\_\_

### 6. Millaisella alueella asut?

- 1) Kaupungin keskusta
- 2) Esikaupunki tai lähiö
- 3) Kirkonkylä tai muu pieni taajama
- 4) Maaseutu, haja-asutus

### 7. Kuinka monta lasta ja aikuista kuuluu kotitalouteesi?

\_\_\_\_\_ lasta

\_\_\_\_\_ aikuista

### 8. Mikä on perhemuotosi? Asutko:

- 1) Avio- tai avoliitossa, ilman lapsia
- 2) Avio- tai avoliitossa, lapsien kanssa
- 3) Yksinhuoltajana
- 4) Yksin
- 5) Kimppakämpässä ystävien tai sisarusten kanssa
- 6) Vanhempien tai muun huoltajan luona
- 7) Muussa perhemuodossa
- 8) En osaa sanoa

**9. Oletko tällä hetkellä pääasiassa:**

- 1) Opiskelija
  - 2) Työtön tai lomautettu
  - 3) Työvalmennuksessa, kuntouttavassa työtoiminnassa tai muussa työllistämistoimessa
  - 4) Sairauspäivärahalla tai työkyvyttömyyseläkkeellä
  - 5) Kokopäivätyössä
  - 6) Osa-aikatyössä tai osa-aikaeläkkeellä
  - 7) Eläkkeellä iän perusteella
  - 8) Perhevapaalla, kotiäiti tai -isä
  - 9) Teen jotain muuta, mitä?
- 

**10. Kuinka suuret olivat taloutesi (ruokakuntasi) kokonaistulot viime vuonna veroja vähentämättä? Ruokakunnalla tarkoitetaan samaan ruokatalouteen kuuluvia henkilöitä.**

- 1) – 5 000 €
- 2) 5 001 – 10 000 €
- 3) 10 001 – 15 000 €
- 4) 15 001 – 25 000 €
- 5) 25 001 – 35 000 €
- 6) 35 001 – 45 000 €
- 7) 45 001 – 50 000 €
- 8) 50 001 – 60 000 €
- 9) 60 001 – 70 000 €
- 10) 70 001 – 80 000 €
- 11) 80 001 – 90 000 €
- 12) yli 90 000 €

**11. Onko sinulla lainoja? Voit valita usean seuraavista vaihtoehtoista.**

- 1) On pikavippejä
- 2) On asuntolainaa
- 3) On muita lainoja
- 4) Ei ole, siirry kysymykseen 13

**12. Jos sinulla on lainoja, onko näiden lainojen ja niiden korkojen maksaminen sinulle:**

- 1) Ulosotossa
- 2) Huomattava rasitus
- 3) Jonkin verran rasitus
- 4) Ei lainkaan rasitus

**13. Kotitaloudella voi olla erilaisia tulonlähteitä ja useammalla jäsenellä tuloja. Kun kotitaloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla:**

- 1) Hyvin helppoa
- 2) Helppoa
- 3) Melko helppoa
- 4) Melko hankalaa
- 5) Hankalaa
- 6) Erittäin hankalaa

**14. Oletko joskus viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana:**

	Kyllä	Ei
Joutunut tilanteeseen, että ruokarahat olisivat loppuneet?	1	2
Hakenut ruoka-apua leipäjonosta tai ruokapankista?	1	2
Hakenut ruoka-apua sukulaiselta tai tuttavalta?	1	2
Jättänyt rahan puutteen vuoksi osallistumatta ystävien tapaamiseen, harrastuksiin tai muuhun vapaa-ajan toimintaan?	1	2
Jättänyt maksamatta asumiskustannuksia?	1	2

### 3 TERVEYS, ELÄMÄNLAATU, OSALLISUUS JA PYSTYVYYS

Seuraavaksi pyydämme sinua arvioimaan elämänlaatuasi, terveyttäsi ja muita arkielämän asioita elämässäsi **viimeisen kahden viikon aikana**.

**15. Lue jokainen kysymys ja arvioi, miltä sinusta tuntuu. Ympyröi kunkin kysymyksen kohdalla numero, joka vastaa mielestäsi sopivinta vastausta kysymykseen.**

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

**16. Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olet kokenut tiettyjä asioita viimeisten 2 viikon aikana.**

	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Erittäin paljon
Missä määrin fyysinen kipu estää sinua tekemästä päivittäisen elämäsi kannalta tarpeellisia asioita?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon tarvitset lääke- tai muuta hoitoa pystyäksesi toimimaan päivittäisessä elämässäsi?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon nautit elämästä?	1	2	3	4	5
Missä määrin tunnet, että elämäsi on merkityksellistä?	1	2	3	4	5
	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Hyvin	Erinomaisesti
Kuinka hyvin pystyt keskittymään asioihin?	1	2	3	4	5



	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen turvalliseksi	Hyvin turvalliseksi	Erittäin turvalliseksi
Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässäsi?	1	2	3	4	5
	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen terveellisenä	Hyvin terveellisenä	Erittäin terveellisenä
Kuinka terveellisenä pidät fyysistä ympäristöäsi?	1	2	3	4	5

**17. Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olet viimeisten 2 viikon aikana kokenut tai voinut tehdä tiettyjä asioita.**

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
Onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?	1	2	3	4	5
Oletko tyytyväinen ulkomuotoosi?	1	2	3	4	5
Onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden?	1	2	3	4	5
Saatko tarpeeksi tietoa jokapäiväisen elämäsi kannalta tärkeistä asioista?	1	2	3	4	5
Missä määrin sinulla on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan?	1	2	3	4	5
	Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä
Millainen on liikuntakykyysi?	1	2	3	4	5

**18. Seuraavissa kysymyksissä sinulta kysytään, kuinka tyytyväinen olet viimeisten 2 viikon aikana ollut erilaisiin asioihin elämässäsi.**

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	En tyytyväinen enkä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Kuinka tyytyväinen olet unesi laatuun?	1	2	3	4	5

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	En tyytyväinen enkä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäistä toimista?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet työkykyysi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet itseesi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet sukupuolielämäsi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet ystäviltäsi saamaasi tukeen?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet asuinalueesi olosuhteisiin?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuksiisi saada terveyspalveluja?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuksiisi käyttää julkisia tai muita liikennevälineitä?	1	2	3	4	5

**19. Seuraava kysymys koskee sitä, kuinka usein olet tuntenut tai kokenut tiettyjä asioita viimeisten 2 viikon aikana.**

	Ei koskaan	Harvoin	Melko usein	Hyvin usein	Aina
Kuinka usein sinulla on ollut kielteisiä tuntemuksia kuten alakuloisuutta, epätoivoa, ahdistusta tai masentuneisuutta?	1	2	3	4	5

**20. Osallistutko jonkin kerhon, järjestön, yhdistyksen, harrastusryhmän tai yhteisön toimintaan (esim. urheiluseura, asukastoiminta, puolue, kuoro tai seurakunta)?**

- 1) Kyllä, aktiivisesti
- 2) Kyllä, silloin tällöin
- 3) En

## 21. Tunnetko itsesi yksinäiseksi:

- 1) En koskaan
- 2) Hyvin harvoin
- 3) Joskus
- 4) Melko usein
- 5) Jatkuvasti

## 22. Oletko kokenut syrjintää seuraavien asioiden takia:

	Paljon	Jossain määrin	En lainkaan
län	1	2	3
Sukupuolen	1	2	3
Etnisen taustan	1	2	3
Taloudellisen tilanteen	1	2	3
Vammaisuuden	1	2	3
Seksuaalisen suuntautumisen	1	2	3

## 23. Me kaikki ihmiset olemme erilaisia. Jotkut meistä viihtyvät enemmän omissa oloissaan ja toiset kaipaavat seuraa ympärilleen. Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu alla olevien väitteiden kaltaiselta. Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa.	1	2	3	4
Minulla on paljon yhteistä ympärilläni olevien ihmisten kanssa.	1	2	3	4
On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä.	1	2	3	4
Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle.	1	2	3	4
Ihmissuhteeni ovat pinnallisia.	1	2	3	4
Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin.	1	2	3	4
Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä.	1	2	3	4
En ole enää läheinen kenenkään kanssa.	1	2	3	4

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
Löydän seuraa, kun sitä haluan.	1	2	3	4
On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua.	1	2	3	4
Minusta on ikävää, että olen niin vetäytynyt.	1	2	3	4
On ihmisiä, joiden kanssa voin puhua asioistani.	1	2	3	4

## 24. Mitä mieltä olet seuraavista luottamukseen ja arvostukseen liittyvistä väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Yhteiskunnassamme ihmiset voivat luottaa toisiinsa.	1	2	3	4	5
Yhteiskuntamme julkiseen valtaan ja hallintoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
Julkiseen terveydenhuoltoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
Julkiseen sosiaalihuoltoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
Oikeuslaitokseen voi luottaa.	1	2	3	4	5
Poliisiin voi luottaa.	1	2	3	4	5
Kunnan päätöksentekoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
On parasta olla luottamatta keneenkään.	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu, että muut ihmiset eivät arvosta sitä, mitä teen.	1	2	3	4	5
Jotkut ihmiset katsovat minua halveksuen työtilanteeni tai tulojeni vuoksi.	1	2	3	4	5

## 25. Seuraavassa kysymme mielipidettäsi seuraavista asioista

Mielestäni mahdollisuuteni...	Erittäin huonot			Ei hyvät eikä huonot			Erittäin hyvät
	1	2	3	4	5	6	
tavoitella onnellisuutta elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
saavuttaa asioita elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
elää terveellistä elämää, ikäni huomioon ottaen, ovat	1	2	3	4	5	6	7
älyllisiin virikkeisiin elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
tyyydyttävien sosiaalisten suhteiden solmimiseen elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
elää miellyttävässä elinympäristössä (ottaen huomioon koti, työ ja vapaa-aika) elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
toimia omatuntoni mukaisesti ovat	1	2	3	4	5	6	7
<b>Kaikki edellä mainitut asiat huomioon ottaen, uskon, että mahdollisuuteni ovat</b>	1	2	3	4	5	6	7

## 26. Miten usein seuraavat tekijät estävät sinua lähtemästä tai vaikeuttavat lähtöäsi kotoa ihmisten seuraan? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	Aina	Melkein aina	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Terveystila	1	2	3	4	5
Liikuntakyvyn ongelmat	1	2	3	4	5
Muistiongelmat	1	2	3	4	5
Näkö-, kuulo-, tunto- tai hajuaistiongelmat	1	2	3	4	5
Kotoa ulospääsyn ongelmat	1	2	3	4	5
Lähiympäristön vaikeakulkuisuus	1	2	3	4	5
Vaikeus saada avustajaa	1	2	3	4	5
Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen tai pelko	1	2	3	4	5

	Aina	Melkein aina	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Oma päihteiden käyttö	1	2	3	4	5
Huono itsetunto	1	2	3	4	5
Ulkomuoto tai ulkonäkö	1	2	3	4	5
Kipu tai särky	1	2	3	4	5
Unettomuus tai muut unihäiriöt	1	2	3	4	5
Väsytys	1	2	3	4	5
Alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus	1	2	3	4	5
Tiedon puute tapahtu- mista tai palveluista	1	2	3	4	5
Heikko taloudellinen tilanne	1	2	3	4	5
Hankalat kulkuyhteydet	1	2	3	4	5
Pitkä matka	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

**27. Onko elämässäsi tapahtunut viimeksi kuluneen vuoden aikana muutoksia, jotka arvioitte kielteiseksi, epämieluisaksi tai jollakin tavalla arkesi sujuvuutta haittaavaksi?**

	Kyllä	Ei
Kaatuminen, jonka seurauksena liikuntakyky on rajoittunut vähintään kahdeksi viikoksi	1	2
Vakava sairastuminen (esimerkiksi syöpädiagnoosi)	1	2
Puolison menetys	1	2
Läheisen henkilön sairastuminen	1	2
Läheisen henkilön (esim. ystävän tai sukulaisen) menetys	1	2
Harrastuksen lopettaminen	1	2
Tulojen heikentyminen	1	2
Menojen lisääntyminen	1	2
Muu, mikä? _____	1	2

**28. Onko elämässäsi tapahtunut viimeksi kuluneen vuoden aikana muutoksia, jotka arvioit myönteiseksi, mielenkiintoiseksi tai jollakin tavalla arkenne sujuvuutta tukevaksi?**

	Kyllä	Ei
Seurustelukumppanin löytyminen	1	2
Uuden ystävän löytyminen	1	2
Raskaan tai hyvin vaikean ihmissuhteen päätyminen	1	2
Uuden harrastuksen aloittaminen	1	2
Terveydentilan merkittävä kohentuminen	1	2
Uuden palvelun (esim. kotihoito, ruokapalvelu) piirissä aloittaminen	1	2
Tulojen lisääntyminen	1	2
Menojen pienentyminen	1	2
Muu, mikä? _____	1	2

**29. Tapaatko seuraavia henkilöitä niin usein kuin haluaisit?**

	En koskaan	Liian harvoin	Joskus	Useimmiten	Aina	Minulla ei ole
Lapsiasi	1	2	3	4	5	9
Lastenlapsiasi	1	2	3	4	5	9
Sisaruksiasi	1	2	3	4	5	9
Vanhempiasi	1	2	3	4	5	9
Muita sukulaisiasi	1	2	3	4	5	9
Ystäviäsi	1	2	3	4	5	9
Naapureitasi	1	2	3	4	5	9

**30. Onko yksinäisyys sinulle ongelma?**

Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Jatkuvasti
1	2	3	4	5

**31. Oletko osallistunut tai olisitko kiinnostunut osallistumaan seuraavien tahojen järjestämiin tilaisuuksiin tai muuhun toimintaan?**

	Olen osallistunut	En ole osallistunut, mutta kiinnostaa	En ole osallistunut, eikä kiinnosta
Eläkeläisyhdistys	1	2	3
Veteraaniyhdistys	1	2	3
Ammattiyhdistys	1	2	3
Potilasyhdistys (esim. sydänyhdistys)	1	2	3
Työväenopisto tai kansalaisopisto	1	2	3
Seurakunta	1	2	3
Kunnan palvelukeskus	1	2	3
Yksityinen palvelukeskus	1	2	3
Urheiluseura	1	2	3
Kyläyhdistys	1	2	3
Muu, mikä? _____	1	2	3

**32. Jos tarvitsisit hyvinvointiasi ja terveyttäsi edistäviä neuvoja tai tietoa saatavilla olevista palveluista, mistä hakisit apua? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- 1) Perheenjäseniltä
- 2) Ystäviltä
- 3) Internetistä tai sosiaalisesta mediasta
- 4) Järjestöiltä
- 5) Seurakunnalta
- 6) Yrityksiltä
- 7) Sosiaalityöntekijältä
- 8) Palveluohjaajalta
- 9) Terveydenhoitajalta tai kodinhoitajalta
- 10) Lääkäriltä
- 11) Ikäihmisten neuvontapisteestä tai muusta neuvontapisteestä (esim. hyvinvointikioski)
- 12) Kunnan neuvontapisteestä
- 13) Jostain muualta, mistä?  
\_\_\_\_\_



**33. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minun päätöksentekokykyyni luotetaan.	1	2	3	4	5
Saan päättää omista asioistani.	1	2	3	4	5
Tiedän, miten haluan elää elämäni.	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen elämäni.	1	2	3	4	5
Odotan pelolla tulevaisuutta.	1	2	3	4	5
Koen oloni turvalliseksi tällä hetkellä.	1	2	3	4	5
Käyn mielelläni erilaisissa tapahtumissa.	1	2	3	4	5
Haluan auttaa muita ihmisiä, esimerkiksi nuoria tai ikäisiäni.	1	2	3	4	5
En viihdy toisten ihmisten seurassa.	1	2	3	4	5
Osaan etsiä ja kysyä tietoa sitä tarvitessani.	1	2	3	4	5
Toivon elämäni jatkuvan pitkään muuttumattomana, mahdollisimman samanlaisena.	1	2	3	4	5
Minulla on riittävästi iloa elämässäni.	1	2	3	4	5
Saan riittävästi kosketusta ja hellyyttä elämässäni.	1	2	3	4	5
Minulla on niin paljon tekemistä, että aika ei tahdo riittää.	1	2	3	4	5
Pitkästyn tekemisen puutteessa.	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tunnen itseni tarpeelliseksi.	1	2	3	4	5
Innostun helposti asioista.	1	2	3	4	5
En tunne ketään, kenen puoleen kääntyä, jos tarvitsen apua.	1	2	3	4	5
Kotona yksin asuminen aiheuttaa minulle turvattomuuden tunnetta.	1	2	3	4	5
Koen olevani tärkeä jollekin henkilölle.	1	2	3	4	5
Koen olevani tärkeä osa yhteiskuntaa.	1	2	3	4	5

## 4 SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN KÄYTTÖ SEKÄ TERVEYDEN EDISTÄMINEN

**Pyydämme seuraavaksi sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin koskien sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä.**

**34. Kävitkö viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana seuraavilla vastaanotoilla tai muussa toiminnassa? Arvioi myös, kuinka monta kertaa vuodessa.**

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
<b>Lääkäriin vastaanotolla:</b>				
Terveyskeskuksessa	1	2	→	
Sairaalan poliklinikalla	1	2	→	
Yksityisvastaanotolla	1	2	→	
Hammaslääkärillä	1	2	→	
Sairaalan ensiapu	1	2	→	

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
<b>Muilla vastaanotoilla:</b>				
Terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan	1	2	→	
Hammasteknikon, hammashoitajan tai suuhygienistin	1	2	→	
Fysioterapeutin tai toimintaterapeutin	1	2	→	
Palveluneuvojan tai palveluohjaajan	1	2	→	
Sosiaalityöntekijän	1	2	→	
<b>Muussa toiminnassa:</b>				
Päiväkeskustoiminnassa	1	2	→	
Kerhojen tai järjestöjen toiminnassa	1	2	→	
Ilman ajanvarausta toteutunut neuvonta tai ohjaus esim. hyvinvointi- tai terveystioskillä	1	2	→	

**35. Kävikö viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana kotonasi seuraavia työntekijöitä? Arvioi myös, kuinka monta kertaa vuodessa.**

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
Kotihoidon työntekijä	1	2	→	
Sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja	1	2	→	
Lääkäri	1	2	→	
Fysioterapeutti tai toimintaterapeutti	1	2	→	
Sosiaalityöntekijä	1	2	→	
Palveluneuvoja tai palveluohjaaja	1	2	→	
Joku muu sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijä	1	2	→	

**36. Käytitkö viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana seuraavia tukipalveluja? Arvioi myös, kuinka monta kertaa vuodessa.**

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
Ateriapalvelu	1	2	→	
Siivouspalvelu	1	2	→	
Vaatehuolto	1	2	→	
Kauppa- ja muut asiointipalvelut	1	2	→	
Kuljetus- ja saattajapalvelut	1	2	→	

**37. Oletko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana hoidettavana tai kuntoutettavana seuraavissa paikoissa? Arvioi myös, kuinka monta vuorokautta.**

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta päivää?
Sairaalassa	1	2	→	
Terveyskeskuksen vuodeosastolla	1	2	→	
Vanhainkodissa lyhytaikaishoidossa	1	2	→	
Palvelutalossa (ei työntekijöitä paikalla yöaikaan)	1	2	→	
Tehostetun palveluasumisen yksikössä (työntekijöitä paikalla aina)	1	2	→	
Kuntoutuslaitoksessa/ kuntoutuksessa	1	2	→	

**38. Oletko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana ostanut tai tehnyt seuraavia asioita? Arvioi myös, kuinka monella eurolla vuodessa.**

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monella eurolla?
Ostanut ilman reseptiä ostettavia lääkkeitä	1	2	→	
Ostanut reseptilääkkeitä	1	2	→	
Ostanut turvapuhelinpalveluja	1	2	→	
Ostanut tai saanut apuvälineitä	1	2	→	
Tehnyt/ saanut asunnonmuutostöitä toimintakyvystäsi johtuen Millaisia? _____	1	2	→	

**39. Kysymme vielä avun saamisesta läheisiltäsi sekä yhteydenpidosta puhelimitse sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin.**

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta tuntia?
Oletko saanut läheisiltäsi apua viimeisen <b>kahden viikon</b> aikana?	1	2	→	
			<b>Jos kyllä:</b>	Kuinka monta kertaa?
Oletko ollut yhteydessä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin puhelimitse (soitetut ja vastatut puhelut) viimeisen <b>12 kuukauden</b> aikana?	1	2	→	

**40. Oletko saanut mielestäsi riittävästi hoitoa sairauksiin viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?**

- 1) Kyllä
- 2) En
- 3) Ei ole ollut tarvetta
- 4) En osaa sanoa

**41. Jos olet viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana hakenut kuntasi sosiaalipalveluja, kuten lapsiperheiden kotiapua, vanhusten palveluja, vammaispalveluja, nuorisotyön palveluja tai sosiaalityöntekijän neuvontaa, oletko saanut hakemaasi palvelua mielestäsi riittävästi?**

- 1) Kyllä
- 2) En
- 3) En osaa sanoa

**42. Oletko hakenut toimeentulotukea viimeisen 12 kuukauden aikana?**

- 1) Kyllä,
- 2) En, siirry kysymykseen 44

**43. Oliko saamasi toimeentulotuki**

- 1) Riittävä
- 2) Riittämätön
- 3) Päätöstä ei ole vielä tullut
- 4) En saanut etuutta lainkaan

**44. Oletko osallistunut säännöllisesti johonkin ryhmätoimintaan terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseksi 12 viime kuukauden aikana ja oliko siitä sinulle hyötyä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.**

	En	En, mutta haluaisin osallistua	Kyllä, ei ollut hyötyä	Kyllä, oli hyötyä
Laihdutus- tai painonhallintaryhmä tai -kurssi tai muu ruokavalion ja liikunnan muutoksiin tähtäävä ryhmä	1	2	3	4
Niskan tai selän kuntoryhmä	1	2	3	4
Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	1	2	3	4
Alkoholin käytön lopettamiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	1	2	3	4
Muun päihteenkäytön lopettamiseen liittyvä ryhmä (esim. NA)	1	2	3	4

	En	En, mutta haluaisin osallistua	Kyllä, ei ollut hyötyä	Kyllä, oli hyötyä
Peliriippuvuuteen liittyvä ryhmä	1	2	3	4
Sairauteen liittyvä vertaisryhmä (mm. syöpäpotilaiden, diabetespotilaiden, mielenterveyspotilaiden ryhmä)	1	2	3	4
Suru-, ero- tai muuhun elämänkriisiin liittyvä keskusteluryhmä	1	2	3	4
Yksinäisyyttä vähentävät ryhmät (esim. ystävyyspiirit)	1	2	3	4
Muu, mikä: _____	1	2	3	4

**45. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia palveluita viimeisen 12 kuukauden aikana?**

	En ole tarvinnut	Olisin tarvinnut, mutta en saanut	Olen käyttänyt, mutta palvelu ei riittävä	Olen käyttänyt, palvelu oli riittävä
Kirjastopalvelut	1	2	3	4
Sisäliikuntapalvelut (esim. uimahallit, kuntosali)	1	2	3	4
Ulkoliikuntapalvelut (esim. urheilukentät, ulkoilureitit)	1	2	3	4
Kulttuuripalvelut	1	2	3	4
Kansalais- ja työväenopistot	1	2	3	4
Nuorisopalvelut, nuorisotilat	1	2	3	4
Lasten leikkipaikat tai -puistot	1	2	3	4

## 5 ELINTAVAT

**Seuraavaksi kysymme liikkumisestasi eri vuoden aikoina.** Ympyröi vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten keskimääräistä tilannettasi.

### 46. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

- 1) Luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
- 2) Kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla useita tunteja viikossa (tähän lasketaan mm. kävely, kalastus ja metsästys ja kevyt puutarhatyö).
- 3) Harrastan varsinaista kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa (tähän lasketaan mm. juoksu, lenkkeily, hiihto, kuntovoimistelu, uinti, pallopelit ja rasittavat puutarhatyöt).
- 4) Harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti rasittavia urheilumuotoja useita kertoja viikossa (tähän lasketaan mm. juoksu, suunnistus, hiihto, uinti, pallopelit kilpailumielessä).

### 47. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin arkipäivänä? Merkitse 0, jos et yhtään.

\_\_\_\_\_ tuntia (arviokin riittää)

### 48. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa? Esim. kuntosaliharjoittelua, kotijumppaa, ryhmäliikuntaa, pallo- ja mailapelejä tai muita fyysisesti rasittavia askareita.

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

### 49. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat kestävyysliikuntaa? Esim. kävelyä, hölkkää, juoksua tai pyöräilyä.

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

### 50. Jos et nyt harrasta liikuntaa, haluaisitko aloittaa liikuntaharrastuksen?

- 1) Kyllä, minkä: \_\_\_\_\_
- 2) En



## 51. Kuinka usein olet käyttänyt seuraavia ruokia ja juomia 7 viime päivän aikana:

	En kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 5 päivänä	6 – 7 päivänä
Punaista lihaa	1	2	3	4
Kalaa	1	2	3	4
Kasviksia	1	2	3	4
Hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4
Hampurilaisia, pizzaa, suolaisia piiraita	1	2	3	4
Suklaata, makeisia tai makeita leivonnaisia	1	2	3	4
Sokeroituja mehuja tai virvoitusjuomia	1	2	3	4
Kahvia tai teetä	1	2	3	4
Energiajuomia tai -patukoita	1	2	3	4
Tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.)	1	2	3	4
Voita tai voi-kasvisöljyseosta	1	2	3	4
Rasvatonta maitoa tai piimää	1	2	3	4

## 52. Käytätkö tupakkatuotteita?

1) Kyllä, poltan/käytän päivittäin

\_\_\_\_\_ kappaletta tehdasvalmisteisia savukkeita

\_\_\_\_\_ kappaletta itsekäärityjä savukkeita

\_\_\_\_\_ kappaletta sikareita

\_\_\_\_\_ piipullista

\_\_\_\_\_ annosta nuuskaa

\_\_\_\_\_ annosta sähkötupakkaa

\_\_\_\_\_ annosta vesipiippua

2) Kyllä, poltan/käytän satunnaisesti

3) En

**53. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?**

- 1) 4 kertaa tai useammin viikossa
- 2) 2 – 3 kertaa viikossa
- 3) 2 – 4 kertaa kuukaudessa
- 4) Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 5) En koskaan

**54. Kuinka usein olette juonut kerralla kuusi annosta tai enemmän?**

*Esim. 4 tuoppia 0,5l keskiolutta tai siideriä = 6 annosta*

*3 tuoppia 0,5 l A-olutta tai vahvaa siideriä = 6 annosta*

*0,75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta*

*0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta*

- 1) Päivittäin tai lähes päivittäin
- 2) Kerran viikossa
- 3) Kerrankuukaudessa
- 4) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 5) En koskaan

**55. Kuinka paljon painat nykyisin?**

\_\_\_\_\_ kiloa (arviokin riittää)

**56. Kuinka pitkä olet?**

\_\_\_\_\_ cm (arviokin riittää)

# PROMEQ-tutkimusryhmä kiittää antamistasi tärkeistä ja arvokkaista vastauksista!

Mikäli jotkin kysymykset jäivät mietityttämään ja huolestuit esimerkiksi omasta terveydentilastasi, voit tarvittaessa kääntyä alueesi palveluohjaajan, oman terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan puoleen.

Jos haluat vielä kommentoida kysymyksiä tai lisätä jotakin, voit tehdä sen tässä:

---

---

---

---

---

---

---