

KYSELYLOMAKE: FSD3436 PROMEQ: HEIKOIMMASSA ASEMASSA OLEVIEN RYHMIEN  
HYVINVOINTI JA TERVEYS 2016-2018: YHDISTETTY AINEISTO

QUESTIONNAIRE: FSD3436 PROMEQ: HEALTH AND WELL-BEING OF VULNERABLE GROUPS  
IN SOCIETY 2016-2018: COMBINED DATA

---

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.

---

# PROMEQ

## COMMON INSTRUMENT

### MITTAREIDEN LÄHTEET VERSIO

4.3.2020

**KANSALLISET TUTKIMUKSET JOISTA COMMON OSION MITTARIT PÄÄOSIN POIMITTU:**

Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus (ATH):

[www.terveytemme.fi/ath](http://www.terveytemme.fi/ath)

Suomalaisten hyvinvointi ja palvelut -tutkimus (HYPA):

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/suomalaisten-hyvinvointi-ja-palvelut-hypa>

Terveys 2011 –tutkimus (T2011):

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/terveys-2000-2011>

**JOS INSTRUMENTTI OTETTU JOSTAIN MUUALTA LÄHTEET MAINITTU ERIKSEEN KOMMENTTINA.**

**HUOM. TÄSSÄ KUVATTU VAIN ”YHTEINEN OSUUS”, LISÄKSI KULLAKIN TYÖPAKETILLA ON OLLUT OMIA RYHMÄKOHTAISIA KYSYMYKSIÄ!**

**LISÄKSI PALVELUIDEN KÄYTTÖ KYSYMYKSIEN OSALTA KYSYMYKSET ON RÄÄTÄLÖITY KOHDERYHMÄ HUOMIOIDEN.**

S

i

o

1

1

## 1 TAUSTATIEDOT

### 1. Sukupuolesi **ATH**

- 1) mies
- 2) nainen
- 3) muu
- 4) en halua kertoa

### 2. Syntymävuotesi **ATH**

\_\_\_\_\_

### 3. Siviilisäätysi **ATH**

- 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? **T2011**

- 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: **ATH + lisävastaukset 5-7**

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

### 6. Minkälaisella alueella asut? **HYPÄ**

- 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? **ATH supistettuna**

\_\_\_\_\_ lasta  
\_\_\_\_\_ aikuista

**8. Mikä on perhemuotosi? Asutko: NUORISOBAROMETRI (Nuorisobarometri 2019)**

- 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: ATH, lisäyksenä 3-4**

- 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 kaikkia samaan ruokatalouteen kuuluvia henkilöitä. **T2011 muokattuna**

- 1) - 5000
- 2) 5001 - 10000
- 3) 10001 - 15000
- 4) 15 001 - 25 000 €
- 5) 25 001 - 35 000 €
- 6) 35 001 - 45 000 €
- 7) 45 001 - 55 000 €
- 8) 55 001 - 60 000 €
- 9) 65 001 - 70 000 €
- 10) 75 001 - 80 000 €
- 11) 85 001 - 90 000 €
- 12) yli 90 000 €

**11. Onko sinulla lainoja? Voit valita usean seuraavista vaihtoehdoista HYPA**

- 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: HYPA muokattuna**

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

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

- 1) hyvin helppoa
- 2) helppoa
- 3) melko helppoa
- 4) melko hankalaa
- 5) hankalaa
- 6) erittäin hankalaa

**14. Oletko joskus viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana: ATH + lisäyksenä 4-5**

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

### 3 TERVEYS, ELÄMÄNLAATU, OSALLISUUS JA PYSTYVYYS

Seuraavaksi pyydän sinua arvioimaan elämänlaatuasi, terveyttäsi ja muita arkielämän asioita elämässäsi viimeisen kahden viikon aikana. **HYPÄ, WHOQOL-bref, kysymykset 15-19**

**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 enkä 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 liikuntakykysi?	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
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 sukupuolielämässäsi?	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 mahdollisuuksiisi saada terveyspalveluja?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi 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 alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus?	1	2	3	4	5

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

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

**21. Tunnetko itsesi yksinäiseksi: ATH**

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

**22. Oletko kokenut syrjintää seuraavien asioiden takia: HYPÄ lisäyksillä**

	Paljon	Jossain määrin	En lainkaan
1) Iän	1	2	3
2) Sukupuolen	1	2	3
3) Etnisen taustan,	1	2	3
4) Taloudellisen tilanteen	1	2	3
5) Vammaisuuden	1	2	3
6) 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. UCLA 12 (Junttila et al. Psychology and Education – an Interdisciplinary Journal, 50, 98-104, 2013)**

	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
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

**Mitä mieltä olet seuraavista luottamukseen ja arvostukseen liittyvistä väittämistä? ATH (1-8 kohdat) + ARVOSTUS**

**(9-10 kohdat: Kysymyksiä käytetty Delheyn ja Dragolovin (2013) tutkimuksessa "Why inequality makes europeans less happy: the role of distrust, status anxiety and perceived conflict", kyseisen artikkelin aineistona oli European Quality of Life**

**Survey, [http://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef\\_publication/field\\_ef\\_document/ef0902en\\_7.pdf](http://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef0902en_7.pdf)**

**1. Käytetty myös Layten ja Whelanin (2014) tutkimuksessa *Who feels inferior? A test of a status anxiety hypothesis of social inequalities in health.***

	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



2. Seuraavassa kysymme mielipidettäsi seuraavista asioista **CAPABILITY** (Hoffmann et al 2012 Self-Reported Capabilities Among Young Male Adults in Switzerland: Translation and Psychometric Evaluation of a German, French and Italian Version of a Closed Survey Instrument, Soc Indic Res DOI 10.1007/s11205-012-0170-1)

Mielestäni mahdollisuuteni	Erittäin huonot			Ei hyvät tai ei huonot			Erittäin hyvät
	1	2	3	4	5	6	
1) tavoitella onnellisuutta elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
2) saavuttaa asioita elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
3) elää terveellistä elämää, ikäni huomioon ottaen, ovat	1	2	3	4	5	6	7
4) älyllisiin virikkeisiin elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
5) tyydyttävien sosiaalisten suhteiden solmimiseen elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
6) elää miellyttävässä elinympäristössä (ottaen huomioon koti, työ ja vapaa-aika) elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
7) toimia omatuntoni mukaisesti ovat	1	2	3	4	5	6	7
8) kaikki edellä mainitut asiat huomioon ottaen, uskon, että mahdollisuuteni ovat	1	2	3	4	5	6	7

#### 4 SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN KÄYTTÖ SEKÄ TERVEYDEN EDISTÄMINEN

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

**Kävitkö viimeisen 12 kuukauden aikana: WP7:n kehittämät mittarit / Pekka Rissanen & Leena Forma.**

**HUOM:** kysymykset räätälöity erilailla NEET, pitkäaikaistyöttömät, pakolaiset ja ikäihmiset.

Kysymysnumerointi myös vaihtelee! Tässä mallina NEET:ien kysymykset

				Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
		Kyllä	Ei		
	<b>Lääkärin vastaanotolla:</b>				
1	terveyskeskuksessa			→	
2	sairaalan poliklinikalla			→	
3	yksityisvastaanotolla			→	
4	hammaslääkärillä			→	
	<b>Muilla vastaanotoilla:</b>				
5	terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan			→	
6	hammasteknikon, hammashoitajan tai suuhygienistin			→	
7	fysioterapeutin tai toimintaterapeutin			→	
8	sosiaalityöntekijän			→	
9	psykologin tai psykoterapeutin			→	
10	mielenterveystoimistossa			→	
11	nuorisopoliklinikalla			→	

**Kävikö viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana kotonasi:**

				Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
		Kyllä	Ei		
1	sosiaalityöntekijä			→	
2	nuorisotyöntekijä			→	
3	perhetyöntekijä			→	

**Käytikö viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana seuraavia työvoimapalveluja:**

				Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa/päivää?
		Kyllä	Ei		
1	TE-toimisto			→	
2	TYP (Työllistämistä edistävä monialainen yhteispalvelu)			→	
3	ohjaamo			→	

**Oletko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana seuraavissa työllistymistä edistävässä toiminnoissa:**

		Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta päivää?
1	työttömän omaehtoinen opiskelu			→	
2	työvoimakoulutus			→	
3	työvalmennus			→	
4	työkokeilu			→	
5	koulutuskokeilu			→	
6	oppisopimuskoulutus			→	
7	työpajatoiminta			→	
8	kuntouttava työtoiminta			→	
9	palkkatukityö			→	
10	ammattillinen kuntoutus			→	

**Oletko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana:**

				Jos kyllä:	Kuinka monta päivää?
		Kyllä	Ei		
1	terveyskeskuksen vuodeosastolla			→	
2	sairaalassa			→	
3	kuntoutuslaitoksessa/kuntoutuksessa			→	
4	tuetussa asumisessa (esim. nuorisokoti tai lastensuojelun jälkihuollon maksama asuminen)			→	
5	nuorten turvatalossa			→	

**Oletko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana:**

				Jos kyllä:	Kuinka monella eurolla?
		Kyllä	Ei		
1	ostanut ilman reseptiä ostettavia lääkkeitä			→	
2	ostanut reseptilääkkeitä			→	

				Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
		Kyllä	Ei		

1	Tapasitko nuorisotyöntekijän viimeisen 12 kuukauden aikana?			→	
Olitko yhteydessä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin tai nuorisotyöntekijöihin viimeisen 12 kuukauden aikana:					
2	puhelimitse (myös tekstiviestit, WhatsApp ym.)			→	
3	internetin välityksellä			→	
					Kuinka monta tuntia?
4	Oletko saanut läheisiltäsi apua viimeisen <b>kuukauden</b> aikana?			→	

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

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

**4. 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? **HYPÄ muokattuna****

- 1 Kyllä
- 2 En
- 3 En osaa sanoa

**5. Oletko hakenut toimeentulotukea viimeisen 12 kuukauden aikana? **HYPÄ muokattuna****

- 1) Kyllä,
- 2) En, siirry kysymykseen 31

**6. Oliko saamasi toimeentulotuki **HYPÄ****

- 1) riittävä
- 2) riittämätön
- 3) päätöstä ei ole vielä tullut
- 4) en saanut etuutta lainkaan

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

	En	En, mutta haluaisin osallistua	Kyllä, ei ollut hyötyä	Kyllä, oli hyötyä
1) laihdutus- tai painonhallintaryhmä tai –kurssi tai muu ruokavalion ja liikunnan muutoksiin tähtäävä ryhmä	1	2	3	4
2) niskan tai selän kuntoryhmä	1	2	3	4
3) tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	1	2	3	4
4) alkoholin käytön lopettamiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	1	2	3	4
5) muun päihteenkäytön lopettamiseen liittyvä ryhmä (esim. NA)	1	2	3	4
6) peliriippuvuuteen liittyvä ryhmä	1	2	3	4

7) sairauteen liittyvä vertaisryhmä (mm. syöpäpotilaiden, diabetespotilaiden, mielenterveyspotilaiden ryhmä)	1	2	3	4
8) suru-, ero- tai muuhun elämäkriisiin liittyvä keskusteluryhmä	1	2	3	4
9) yksinäisyyttä vähentävät ryhmät esim. ystävyyspiirit	1	2	3	4
10) muu, mikä: _____	1	2	3	4

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

**ATH**

	En ole tarvinnut	Olisin tarvinnut, mutta en saanut	Olen käyttänyt, mutta palvelu ei riittävä	Olen käyttänyt, palvelu oli riittävä
1) kirjastopalvelut	1	2	3	4
2) sisäliikuntapalvelut (esim. uimahallit, kuntosali)	1	2	3	4
3) ulkoliikuntapalvelut (esim. urheilukentät, ulkoilureitit)	1	2	3	4
4) kulttuuripalvelut	1	2	3	4
5) kansalais- ja työväenopistot	1	2	3	4
6) nuorisopalvelut, nuorisotilat	1	2	3	4
7) lasten leikkipaikat tai -puistot	1	2	3	4

## 5 ELINTAVAT

Seuraavaksi kysymme liikkumista vapaa-ajalla. Jos liikut eri tavoin eri vuodenaikoina, valitse vaihtoehto joka kuvaa parhaiten keskimääräistä tilannettasi.

**9. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana? ATH**

- 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).

**10. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin arkipäivänä? Merkitse 0, jos et yhtään. ATH supistettuna**

\_\_\_\_\_ tuntia (arviokin riittää)

**11. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittäväää liikuntaa?**

(Esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, kotijumppaa, ryhmäliikuntaa, pallo- ja mailapelejä tai muita fyysisesti rasittavia askareita.) **ATH muokattuna**

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

**12. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat kestävyysliikuntaa? (Esim. kävelyä, hölkkää, juoksua tai pyöräilyä.) ATH muokattuna**

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

**13. Jos et nyt harrasta liikuntaa, haluaisitko aloittaa liikuntaharrastuksen? PROMEQ-lisäkysymys**

1 Kyllä, minkä:

2 En

**14. Kuinka usein olet käyttänyt seuraavia ruokia ja juomia 7 viime päivän aikana: ATH supistettuna**

	En kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
punaista lihaa				
kalaa				
kasviksia				
hedelmiä tai marjoja				
hampurilaisia, pizzeria, suolaisia piiraita				
suklaata, makeisia tai makeita levonnaisia				
sokeroituja mehuja tai virvoitusjuomia				
kahvia tai teetä				
energiajuomia tai -patukoita				
tummaa leipää (ruis-, näkkilepää ym.)				
voita tai voi-kasvisöljyseosta				
rasvatonta maitoa tai piimää				

**15. Käytätkö tupakkatuotteita? ATH yhdistettynä**

1) Kyllä, käytän päivittäin

\_\_\_\_\_ kappaletta tehdasvalmisteisia savukkeita  
\_\_\_\_\_ kappaletta itsekäärittyjä savukkeita  
\_\_\_\_\_ kappaletta sikareita  
\_\_\_\_\_ piipullista  
\_\_\_\_\_ annosta nuuskaa  
\_\_\_\_\_ annosta sähkötupakkaa  
\_\_\_\_\_ annosta vesipiippua

2) Kyllä, poltan satunnaisesti

3) En

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

- 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

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

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

18. Kuinka paljon painat nykyisin? **ATH**

kiloa (arviokin riittää)

19. Kuinka pitkä olet? **ATH**

cm (arviokin riittää)

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

---

---

---

---

---

Voit myös lähettää palautetta tutkimusryhmän jäsenelle:

tutkija xx, sposti-osoite

**PROMEQ-tutkimusryhmä kiittää antamistasi tärkeistä ja arvokkaista vastauksista!**