

www.thl.fi/tervesuomi/osallistu

Käyttäjätunnus:

Salasana:

Terve Suomi

Kansallinen tutkimus terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista

Irrota kansilehti katkoviivan kohdalta itsellesi, jotta henkilötietosi pysyvät kyselystä erillään.



Terve Suomi - kansallinen tutkimus terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista

Pyydämme sinua ystävällisesti vastaamaan kyselyyn mahdollisimman pian, mielellään 10 päivän kuluessa. Kiitos vastauksistasi!

Vastaamalla kyselyyn suostun siihen, että henkilötietojani käsitellään tietosuojaselosteen mukaisesti ja kyselyvastaukseni voidaan yhdistää terveyttä ja hyvinvointia koskeviin rekisteritietoihin.

Vastaaminen on vapaaehtoista.

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan:

☒ Rastittamalla kuulakärkikynällä sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla kysytty tieto sille varattuun tilaan.



Mikäli teet merkintöjä vastausruutuun, johon et ole niitä tarkoittanut, pyydämme että mustaat koko ruudun

☒ Kunkin kysymyksen kohdalla valitaan vain yksi, Sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto, ellei kysymyksen kohdalla erikseen mainita, että vaihtoehtoja voi valita useita.

Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita.

☒ Toivomme, että vastaat kaikkiin kysymyksiin - merkitse myös kieltävä vastaus näkyviin joko rastittamalla vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

ESIMERKKI 1.

Onko terveydentilasi nykyisin

- ☐ hyvä
☒ melko hyvä
☐ keskitasoinen
☐ melko huono
☐ huono

ESIMERKKI 2.

Nykyinen pituutesi ja painosi

pituus 165 cm

paino 62 kg

Lisätietoja tutkimuksesta:

www.thl.fi/tervesuomi

Terve Suomi-ilmaisnumero p. 0800 97730 (arkipäivisin klo 9-11)

sähköposti: tervesuomi@thl.fi

Voit vastata tutkimukseen myös kätevästi netissä!

Kysely löytyy verkosta osoitteesta www.thl.fi/tervesuomi/osallistu

Voit kirjautua vastaamaan vahvaa tunnistautumista käyttäen tai käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Käyttäjätunnus ja salasana löytyvät tämän lomakkeen etukannen yläkulmasta.

Vastatessasi netissä, toimi näin:

1. Kirjoita internetselaimesi osoitekenttään thl.fi/tervesuomi/osallistu ja paina "enter".
2. Valitse haluamasi kirjautumistapa (vahva tunnistautuminen tai käyttäjätunnus ja salasana).
3. Paina "Jatka"-painiketta kohdassa "Kysely 1".
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Vahvista vastauksesi painamalla lopuksi "Lähetä".

Toivomme sinun vastaavan kyselyyn 10 päivän kuluessa.

ELINOLOT JA ELÄMÄNLAATU

1. Asutko yksin?

☐ kyllä → voit siirtää kysymykseen 3

☐ en

2. Kuinka moni taloutesi jäsenistä, itsesi mukaan lukien, on iältään (merkitse 0 jos ei yksikään):

	lkm
alle 3-vuotias	
3-6-vuotias	
7-13-vuotias	
14-17-vuotias	
18-64-vuotias	
65-79-vuotias	
80-vuotias tai vanhempi	

3. Kuinka monta vuotta olet yhteensä käynyt koulua tai opiskelut päätoimisesti?

Kansa- ja peruskoulu lasketaan mukaan.

_____ vuotta

4. Oletko tällä hetkellä pääasiassa:

Valitse yksi tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

☐ kokopäivätyössä

☐ osa-aikatyössä _____ tuntia viikossa

☐ eläkkeellä iän perusteella

☐ työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuen saajana

☐ osa-aikaeläkkeellä

☐ työtön tai lomautettu, nykyisen jakson kesto: _____ kuukautta

☐ perhevapaalla, kotiäiti tai koti-isä

☐ opiskelija tai opintovapaalla

☐ jokin muu

5. Oletko joskus 12 viime kuukauden aikana:

	en	kyllä
pelännyt, että sinulta loppuu ruoka, ennen kuin saat rahaa ostaaksesi lisää	☐	☐
Joutunut tinkimään lääkkeiden oston rahan puutteen vuoksi	☐	☐
jättänyt rahan puutteen vuoksi käymättä lääkärissä	☐	☐

6. Kuinka suuret olivat talutesi (ruokakuntasi) kokonaistulot viime vuonna (veroja vähentämättä)?

☐ alle 15 000 € (alle 1250 €/kk)

☐ 15 001 - 35 000 € (noin 1251–2915 €/kk)

☐ 35 001 - 55 000 € (noin 2916–4580 €/kk)

☐ 55 001 - 75 000 € (noin 4581–6250 €/kk)

☐ yli 75 000 € (6251 €/kk tai yli)

Seuraavien kysymysten (7-11) kohdalla mieti elämäsi kahden viime viikon ajalta.

7. Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässäsi?

☐ en lainkaan turvallisiksi

☐ vähän turvallisiksi

☐ kohtuullisen turvallisiksi

☐ hyvin turvallisiksi

☐ erittäin turvallisiksi

8. Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?

☐ erittäin huono

☐ huono

☐ ei hyvä eikä huono

☐ hyvä

☐ erittäin hyvä

9. Miten tyytyväinen olet?

	erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	en tyytyväinen enkä tyytymätön	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
terveyteesi	☐	☐	☐	☐	☐
kykyysi selviytyä päivittäisistä toiminneista	☐	☐	☐	☐	☐
itseesi	☐	☐	☐	☐	☐
ihmissuhteisiisi	☐	☐	☐	☐	☐
asuinalueesi olosuhteisiin	☐	☐	☐	☐	☐

10. Missä määrin olet viimeisten kahden viikon aikana kokenut seuraavia asioita

	ei lainkaan	vähän	kohtuullisesti	lähies riittävästi	täysin riittävästi
onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämäsi varten?	☐	☐	☐	☐	☐
onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähdä?	☐	☐	☐	☐	☐

11. Alla on esitetty joitakin välttämättä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen välttämien kohdalla rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi kahden viime viikon aikana.

	en koskaan	harvoin	siloin tällöin	usein	koko ajan
olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	☐	☐	☐	☐	☐
olen tuntenut itseni hyödylliseksi	☐	☐	☐	☐	☐
olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	☐	☐	☐	☐	☐
olen käsitellyt ongelmia hyvin	☐	☐	☐	☐	☐
olen ajatellut selkeästi	☐	☐	☐	☐	☐
olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	☐	☐	☐	☐	☐
olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	☐	☐	☐	☐	☐

12. Kuinka huolissasi olet ilmastonmuutoksesta?

- ☐ En ollenkaan huolissani
- ☐ En kovin huolissani
- ☐ Jonkin verran huolissani
- ☐ Hyvin huolissani
- ☐ Erittäin huolissani
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ En halua sanoa

13. Toivotko tulevaisuudessa (lisää) lapsia?

- ☐ en
- ☐ kyllä, mutta se ei ole vielä tai enää ajankohtaista
- ☐ kyllä, toivomme parhailleen raskautta
- ☐ olen tällä hetkellä raskaana tai puolisoni tai kumppanini on tällä hetkellä raskaana
- ☐ en osaa sanoa

14. Onko sinulla ollut sellaisia ajanjaksoja, jolloin olet yrittänyt raskautta (saada lapsen tai tulla raskaaksi), mutta et ole onnistunut tai onnistumiseen on kulunut aikaa yli 12 kuukautta?

- ☐ ei, koska en ole yrittänyt tai emme ole yrittäneet saada lasta
- ☐ ei, raskaus on alkanut 12 kuukaudessa
- ☐ kyllä, tällä hetkellä raskausyritys on kestänyt yli 12 kk
- ☐ kyllä, viimeksi vuonna _____

OSALLISUUS JA TOIMINTAKYKY

15. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- ☐ en koskaan
- ☐ hyvin harvoin
- ☐ joskus
- ☐ melko usein
- ☐ jatkuvasti

16. Mitä mieltä olet seuraavista välttämistä?

Merkitse jokaisen välttämien kohdalla se vaihtoehto joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	☐	☐	☐	☐	☐
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	☐	☐	☐	☐	☐
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	☐	☐	☐	☐	☐
Olen tarpeellinen muille ihmisille	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen, että elämäni on tarkoitus	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	☐	☐	☐	☐	☐
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että minuun luotetaan	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	☐	☐	☐	☐	☐

17. Pystytkö yleensä seuraaviin suorituksiin?

	pystyn vaikeuksista	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta vaikeuksia on se on minulle erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
juoksemaan lyhyehkön matkan (noin sata metriä)	☐	☐	☐	☐
kävelemään noin puolen kilometrin matkan levähtämättä	☐	☐	☐	☐
näkemään tavallista sanomalehtitekstiä (silmälasien kanssa, jos niitä käytät)	☐	☐	☐	☐
kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojeen kanssa, jos sitä käytät)	☐	☐	☐	☐
nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä	☐	☐	☐	☐

18. Millaiseksi koet muistisi, oppimis- ja keskittymiskyksesi?

	erittäin hyvin	hyvin	tydyttävästi	huonosti	erittäin huonosti
muistini toimii	☐	☐	☐	☐	☐
uusien tietojen omaksuminen ja asioiden oppiminen sujuu minulta	☐	☐	☐	☐	☐
pystyn yleensä keskittymään asioihin	☐	☐	☐	☐	☐

19. Tarvitsetko ja saatko heikentyneen toimintakyksesi vuoksi apua arkipäivän askareissa?

- ☐ en tarvitse enkä saa apua
- ☐ tarvitsin apua, mutta en saa sitä
- ☐ saan apua, mutta en tarpeeksi
- ☐ saan tarpeeksi apua
- ☐ selviytyisin vähemmälläkin avulla

20. Autatko säännöllisesti jotakuta toimintakyvyttään heikentynyttä tai sairasta henkilöä selviytymään

kotona? *Voit valita useita vaihtoehtoja.*

- ☐ en → voit siirtyä kysymykseen 22
- ☐ kyllä, puolisoa tai avopuolisoa
- ☐ kyllä, lasta tai lapsenlasta
- ☐ kyllä, vanhempia tai puolison vanhempia
- ☐ kyllä, isovanhempia tai puolison isovanhempia
- ☐ kyllä, muuta henkilöä

21. Kuinka usein autat yllä mainitsemiasi läheisiäsi?

Jos autat useita henkilöitä, arvioi kuinka usein yhteensä.

- ☐ joka päivä, auttaminen vaatii jatkuvaa läsnäoloa yöllä ja päivällä
- ☐ joka päivä, auttaminen ei vaadi jatkuvaa läsnäoloa
- ☐ useita kertoja viikossa
- ☐ 1–4 kertaa kuukaudessa
- ☐ harvemmin

22. Riippumatta siitä, oletko ansiotyössä vai ei, arvioi minkälainen työkykysi on nykyisin.

Oletko

- ☐ täysin työkykyinen
- ☐ osittain työkyvytön
- ☐ täysin työkyvytön

23. Uskotko, että terveytesi puolesta pystyt työskentelemään ammatissasi vanhuuseläkeikään saakka?

- ☐ en
- ☐ todennäköisesti en
- ☐ todennäköisesti kyllä
- ☐ kyllä
- ☐ olen eläkkeellä

TERVEYS

24. Kuinka pitkä olet?

_____ cm, merkitse senttimetrin tarkkuudella

25. Kuinka paljon painat kevyissä vaatteissa?

_____ kg, merkitse kilogramman tarkkuudella

26. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?

- ☐ hyvä
- ☐ melko hyvä
- ☐ keskitasoinen
- ☐ melko huono
- ☐ huono

27. Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus tai muu pitkäaikainen terveysongelma?

- ☐ kyllä
- ☐ ei → voit siirtyä kysymykseen 29

28. Vaatiiko pitkäaikainen sairautesi tai terveysongelmasi säännöllistä terveydenhuollon ammattihenkilön (esim. lääkäri tai hoitaja) antamaa hoitoa tai seurantaa?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

29. Rajoittaako jokin terveysongelma sinua toimissa, joita ihmiset tavallisesti tekevät?

- ☐ rajoittaa vakavasti
- ☐ rajoittaa, muttei vakavasti
- ☐ ei rajoita lainkaan → voit siirtyä kysymykseen 31

30. Onko rajoituksia ollut vähintään kuuden viime kuukauden ajan?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

31. Kuinka suuren osan ajasta olet 4 viime viikon aikana:

Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä

	koko ajan	suurin- man osan aikaa	huomatta- van osan aikaa	jonkin aikaa	vähän aikaa	en lainkaan
ollut hyvin hermostunut	☐	☐	☐	☐	☐	☐
tuntenut mielilasi niin matalaksi, ettei mikään ole voinut pristää sinua	☐	☐	☐	☐	☐	☐
tuntenut itsesi tyneksi ja rauhalliseksi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
tuntenut itsesi alakuloiseksi ja apeaksi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ollut onnellinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Seuraava kysymys käsittelee ajatuksia ja tunteita, jotka liittyvät oman itsen vahingoittamiseen. Osa ihmisistä on elämänsä aikana kohdannut vaikeuksia, joiden yhteydessä tällaisia ajatuksia ja tunteita esiinby.

32. Onko sinulla ollut itsemurha-ajatuksia 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ ei
- ☐ kyllä

TERVEYSPALVELUT

33. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä:

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Suomessa terveyspalvelut toimivat yleisesti ottaen hyvin	☐	☐	☐	☐	☐
Suomessa sosiaalipalvelut toimivat yleisesti ottaen hyvin	☐	☐	☐	☐	☐

34 . Oletko hankkinut itsellesi yksityisen sairauskuluvakuutuksen, joka korvaa sairauden hoidosta Suomessa aiheutuvia hoitokuluja, kuten yksityislääkärin palkkioita, lääkkeitä ja sairaalan hoitopäivämaksuja?

Voit valita useita vaihtoehtoja

- ☐ kyllä, itselleni
- ☐ kyllä, lapselleni
- ☐ en, mutta harkitsen hankkivani itselleni
- ☐ en, mutta harkitsen hankkivani lapselleni
- ☐ en ole, enkä ole harkinnut

35. Ovatko seuraavat asiat haitanneet terveyspalveluiden saamista 12 viime kuukauden aikana?

Kysymys ei koske koronarokotuksessa tai -testissä käyntejä.

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan	ei koske minua tai käyttämäni palvelua
minua pomoteltiin palvelupisteestä toiseen	☐	☐	☐	☐	☐
jouduin selvittämään tilannettani useammalle työntekijälle tai moneen kertaan	☐	☐	☐	☐	☐
aukioloajat olivat hankalat	☐	☐	☐	☐	☐
hoitopaikka oli hankalan matkan päässä	☐	☐	☐	☐	☐
liian korkeat maksut	☐	☐	☐	☐	☐
liian pitkät jonotusajat	☐	☐	☐	☐	☐
tieto ei kulkenut minua hoitavien ammattilaisten välillä	☐	☐	☐	☐	☐

36. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia terveyspalveluita 12 viime kuukauden aikana?

Huomioi kunnan, työterveyshuollon ja yksityisen palveluntarjoajan tuottamat palvelut.

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut	olen käyttänyt, ei ollut riittävä	olen käyttänyt, olen riittävä
lääkärin vastaanottopalvelut	☐	☐	☐	☐
sairaanhoidajan tai terveydenhoitajan vastaanottopalvelut	☐	☐	☐	☐
hammaslääkäripalvelut	☐	☐	☐	☐
suuhygienistipalvelut	☐	☐	☐	☐

37. Oletko käyttänyt terveyspalveluita (lääkäri, hoitaja, sairaalapalvelut, hammaslääkäri, suuhygienisti) 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ en → voit siirtyä kysymykseen 46
- ☐ kyllä

38. Kuinka monta kertaa olet tavannut lääkärin, terveyden- tai sairaanhoitajan joko vastaanotolla tai etäyhteydellä oman sairautesi (tai raskauden tai synnytyksen) vuoksi 12 viime kuukauden aikana? Jos et ole tavannut kertaakaan, merkitse 0 kertaa.

Mukaan ei lasketa niitä kertoja, jolloin olet ollut sairaalassa sisäänotettuna potilaana eikä koronarokotuksessa tai -testissä käyntejä.

	lääkärin	terveyden- tai sairaanhoitajan
terveysasemalla (ei hammaslääkärikäyntejä)	kertaa	kertaa
yksityisellä lääkäriasemalla	kertaa	kertaa
työterveyshuollossa	kertaa	kertaa
sairaalan poliklinikalla	kertaa	kertaa
muualla (esim. opiskeluterveydenhuolto, varusmiesten terveydenhuolto)	kertaa	kertaa

Kuinka monta kertaa olet tavannut hammaslääkärin, suuhygienistin tai hammasteknikon 12 viime kuukauden aikana?

	hammaslääkärin	suuhygienistin	hammasteknikon
julkisessa hammashuollossa (myös opiskeluterveydenhuolto, varusmiesten terveydenhuolto)	kertaa	kertaa	kertaa
yksityisessä hammashuollossa	kertaa	kertaa	kertaa

39. Kun käytät terveyspalveluita, tapaako yleensä saman...

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan
lääkärin				
hoitajan				

40. Oletko käyttänyt palveluseteliä terveyspalveluiden hankkimiseen 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ kyllä, seteli korvasi osan palvelun hinnasta
- ☐ kyllä, seteli korvasi koko palvelun hinnan
- ☐ en
- ☐ en osaa sanoa

Kysymykset 41–45 koskevat viimeisintä asiointiasi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

41. Missä olet viimeksi tavannut terveydenhuollon ammattilaisen (lääkäri, hoitaja tai muu ammattilainen)?

Ei koske hammashuoltoa eikä koronarokotuksessa tai -testissä käyntejä.

- ☐ terveyskeskuksessa
- ☐ yksityisellä lääkäriasemalla
- ☐ työterveyshuollossa
- ☐ sairaalan poliklinikalla
- ☐ muualla (opiskelijaterveydenhuolto, armeija)

42. Millä tavalla asioit?

- ☐ lähikäynti (paikan päällä vastaanotolla)
- ☐ etäkäynti puhelinoittona
- ☐ sähköinen asiointi videoyhteydellä
- ☐ asiointi chat-yhteydellä (keskustelu pikaviestinä)

43. Kenet tapasit? Jos tapasit useita ammattilaisia, valitse se jonka tapasit pääasiassa.

- ☐ yleislääkärin tai erikoislääkärin
- ☐ sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan
- ☐ muun terveydenhuollon ammattilaisen

44. Seuraavat kysymykset koskevat hoitoon pääsyä edellä mainitulla viimeisimmällä vastaanottokäynnillä:

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	en osaa sanoa
Saitko yhteyden hoitopaikkaan sujuvasti?					
Saitko vastaanottoajan riittävän nopeasti?					
Päisitkö tutkimuksiin riittävän nopeasti?					

45. Seuraavat kysymykset koskevat vuorovaikutusta tapaamasi ammattilaisen (lääkäri, hoitaja tai muu terveydenhuollon ammattilainen) kanssa viimeisimmällä vastaanottokäynnillä.

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	en osaa sanoa
Vietettiinkö kanssasi riittävästi aikaa vastaanotolla?	☐	☐	☐	☐	☐
Selitettiinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	☐	☐	☐	☐	☐
Kohdeltiinkö sinua kunnioittavasti?	☐	☐	☐	☐	☐
Käsiteltiinkö tietojasi luottamuksellisesti?	☐	☐	☐	☐	☐
Pystytkö käyttämään palvelussa omaa äidinkieltäsi?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko esittää kysymyksiä tai huolia suositellusta hoidosta?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko osallistua hoitoasi koskeviin päätöksiin sinä määrin kuin halust?	☐	☐	☐	☐	☐
Vastasiko palvelu tarveitasi?	☐	☐	☐	☐	☐

46. Oletko käynyt mielenterveydellisten tai päihteiden käyttöön liittyvien ongelmien takia 12 viime kuukauden aikana:

	en	kyllä, mielentervey- dellisten ongelmien vuoksi	kyllä, päihteiden käyttöön liittyvien ongelmien vuoksi
terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai opiskeluterveydenhuollossa	☐	☐	☐
psykiatrian poliklinikalla	☐	☐	☐
A-klinikalla, katkaisuhoidossa tai muussa päihdehoidossa	☐	☐	☐
yksityisvastaanotolla (esim. lääkäri, psykologi)	☐	☐	☐
psykiatrisessa tai muussa sairaalassa	☐	☐	☐
muussa hoitopaikassa	☐	☐	☐

47. Milloin viimeksi kävit hammashoidossa? Hammashoitokäynteihin kuuluvat käynnit hammaslääkärin, suuhygienistin, hammashoitajan ja/tai hammasteknikon luona.

☐ 12 viime kuukauden aikana

☐ yli vuosi, mutta alle 2 vuotta sitten

☐ yli 2 vuotta, mutta alle 5 vuotta sitten

☐ 5 vuotta sitten tai harvemmin

☐ en ole koskaan käynyt hammashoidossa

SOSIAALIPALVELUT JA -ETUUDET

48. Ovatko seuraavat asiat haitanneet sosiaalipalvelujen saamista 12 viime kuukauden aikana?
Sosiaalipalveluilla tarkoitetaan esimerkiksi vanhuspalveluja, lapsiperheiden palveluja, kotipalveluja, vammaispalveluja, sosiaalityöntekijän- tai ohjaajan antamaa neuvoantaa ja toimeentulotukea.

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan	ei koske minua tai käyttämäni palvelua
minua pomoteltiin palvelupisteestä toiseen	☐	☐	☐	☐	☐
jouduin selvittämään tilannettani useammalle työntekijälle tai moneen kertaan	☐	☐	☐	☐	☐
aukioloajat olivat hankalat	☐	☐	☐	☐	☐
palvelupiste oli hankalan matkan päässä	☐	☐	☐	☐	☐
liian korkeat maksut	☐	☐	☐	☐	☐

49. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia sosiaalipalveluja 12 viime kuukauden aikana?

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut	olen käyttänyt, ei ollut riittävä	olen käyttänyt, oli riittävä
kotihoito (kotipalvelu, kotisairaanhoido)	☐	☐	☐	☐
vammaisten asumispalveluja (autettu, ohjattu, tuettu asuminen, palveluasuminen)	☐	☐	☐	☐
lapsiperheiden sosiaalipalveluja (esim. lastensuojelu, kasvatus- ja perheneuvonta, kotipalvelut)	☐	☐	☐	☐
sosiaalityöntekijän tai -ohjaajan palveluja	☐	☐	☐	☐

50. Oletko käyttänyt sosiaali palveluita 12 viime kuukauden aikana?

☐ en → voit siirtyä kysymykseen 56

☐ kyllä

51. Mitä sosiaalipalvelua olet käyttänyt viimeksi (12 viime kuukauden aikana)?

- ☐ kotihoito (kotipalvelu, kotisairaanhoido)
- ☐ kotona asumista tukevat palvelut (esim. turva-, ateria-, siivous- tai kuljetuspalvelut, asunnon muutostyöt)
- ☐ lapsiperheiden palveluja
- ☐ vammaispalveluja
- ☐ vammaisten asumispalveluja
- ☐ sosiaalityöntekijän- tai ohjaajan palveluja
- ☐ muu sosiaalipalvelu

52. Miten seuraavat kysymykset kuvaavat kokemuksiasi?

Arvioi viimeksi käyttämäsi palvelu.

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	en osaa sanoa
Vietettiinkö kanssasi riittävästi aikaa tapaamisessa?	☐	☐	☐	☐	☐
Selitettiinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	☐	☐	☐	☐	☐
Kohdeltiin sinua kunnioittavasti?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko tietoa asiasi käsittelystä?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko esittää kysymyksiä tai huolia?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko osallistua omien asioittesi hoitoon ja niitä koskeviin päätöksiin siinä määrin kuin halusit?	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyitkö käyttämään palvelussa omaa äänikieltäsi?	☐	☐	☐	☐	☐

53. Miten seuraavat kysymykset kuvaavat kokemuksiasi sosiaalipalveluista?

Arvioi viimeksi käyttämäsi palvelu.

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	en osaa sanoa
Löysitkö tilanteeseesi sopivan palvelun helposti?	☐	☐	☐	☐	☐
Pääsitkö palveluun riittävän nopeasti?	☐	☐	☐	☐	☐
Vastasiko palvelu tarvettesi?	☐	☐	☐	☐	☐
Tapasitko saman työntekijän kuin aikaisemmin?	☐	☐	☐	☐	☐

54. Oletko käyttänyt palveluseteliä sosiaalipalveluiden hankkimiseen 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ kyllä, seteli korvasi osan palvelun hinnasta
- ☐ kyllä, seteli korvasi koko palvelun hinnan
- ☐ en
- ☐ en osaa sanoa

55. Oletko käyttänyt itse maksamiaisi yksityisiä sosiaalipalveluja 12 viime kuukauden aikana?

Sosiaalipalveluilla tarkoitetaan esimerkiksi vanhus-, koti- ja vammaispalveluja.

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ en osaa sanoa

56. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia sosiaalitutkia tai -etuuksia 12 viime kuukauden aikana?

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut	olen saanut, ei ollut riittävästi	olen saanut, oli riittävästi
omaiشوhtajan tukipalvelut (esim. mahdollisuus pitää vapaata)	☐	☐	☐	☐
omaiشوhoidon hoitopalkkio	☐	☐	☐	☐
Kelasta saatava perustoimeentulotuki	☐	☐	☐	☐
kunnalta saatava täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki	☐	☐	☐	☐

SÄHKÖISTEN PALVELUIDEN KÄYTTÖ

Sähköisiä palveluja ovat esimerkiksi ajanvaraus digitaalisesta järjestelmästä, Omakanta sekä terveyteen liittyvää tietoa tarjoavat internetsivut.

57. Käyttökö internetiä sähköiseen asiointiin (esim. Omakanta, OmaVero, OmaKela)?

- ☐ käytän itse
- ☐ käytän toisen avustamana tai joku muu käyttää puolestani
- ☐ en käytä

58. Kuinka monta kertaa olet asioinut sähköisesti (esim. videoyhteydellä tai chatin välityksellä) seuraavien ammattilaisten kanssa 12 viime kuukauden aikana?

	en kertaakaan	yhden kerran	useita kertoja
lääkäri	☐	☐	☐
hoitaja (esim. sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja)	☐	☐	☐
sosiaalityöntekijä tai -ohjaaja	☐	☐	☐
muu sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen	☐	☐	☐

59. Jos olet käyttänyt sosiaali- tai terveydenhuollon palveluita sähköisesti 12 viime kuukauden aikana, arvioi kuinka monta perinteistä soittoa tai käyntiä sähköinen asiointi korvasi. Jos sähköinen asiointi ei ole korvannut soittoja tai käyntejä, vastaa nolla.

- ☐ En ole käyttänyt sähköisiä palveluja

Sähköinen asiointi korvasi soiton tai käynnin _____ kertaa

60. Mitä mieltä olet seuraavista sähköisiä palveluita koskevista väittämistä?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
henkilökohtaista tapaamista ei voi korvata sähköisellä yhteydenotolla	☐	☐	☐	☐	☐
tarvitsemiani sähköiset palvelut eivät ole esteettömiä minulle esim. näkövamma vuoksi	☐	☐	☐	☐	☐
tarvitsemiani palveluita ei ole saatavilla sähköisesti	☐	☐	☐	☐	☐
minua huolestuttaa henkilökohtaisten tietojeni turvallisuus	☐	☐	☐	☐	☐
tietoliikenneyhteydet ovat liian heikot alueellani	☐	☐	☐	☐	☐
tarvitsen opastusta sähköisten palveluiden käytössä	☐	☐	☐	☐	☐

61. Mitä mieltä olet seuraavista sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisten palveluiden hyötyjä koskevista väittämistä?

Sähköiset palvelut...	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
auttavat arvioimaan asiointiin tarvetta	☐	☐	☐	☐	☐
helpottavat itselle sopivien palvelujen etsimistä ja valintaa	☐	☐	☐	☐	☐
helpottavat palvelujen käyttöä ajasta ja paikasta riippumatta	☐	☐	☐	☐	☐
helpottavat yhteistyötä ammattilaisten kanssa	☐	☐	☐	☐	☐
auttavat ottamaan aktiivisen roolin oman terveyden ja hyvinvoinnin hoidossa	☐	☐	☐	☐	☐
auttavat huolehtimaan läheisen terveydestä, hyvinvoinnista tai toimintakyvystä	☐	☐	☐	☐	☐

62. Millaiseksi arvioit yleisesti osaamisesi internetissä asioimiseen (tietokoneella tai älypuhelimella)?

- ☐ ei lainkaan osaamista
- ☐ vähän osaamista
- ☐ kohtalaisesti osaamista
- ☐ paljon osaamista
- ☐ erittäin paljon osaamista

ELINTAVAT

63. Oletko saanut riittävästi terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluja?

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut	olen saanut, ei ollut riittävä	olen saanut, oli riittävä
elintapaohjaus (esim. liikunta- tai ravitsemusohjaus)	☐	☐	☐	☐
päiväkeskustoiminta (esim. ikääntyneiden ryhmäpalvelu)	☐	☐	☐	☐
ohjattu kulttuuritoiminta (esim. taide-/kädentaitoryhmät)	☐	☐	☐	☐
vertaistukiryhmä (esim. omaishoidon tai sairausryhmäkohtaiset vertaistukiryhmät)	☐	☐	☐	☐

64. Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain työssä, työmatkalla ja vapaa-aikana?

Ajattele 12 viime kuukautta. Ota huomioon kaikki säännöllisesti viikoittain toistuva liikunnallinen rasitus. Vastaa tarvittaessa useammalle riville.

☐ ei juurikaan mitään säännöllistä liikkumista → voit siirtyä kysymykseen 65

☐ verkekaista ja rauhallista liikkumista (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

☐ ripeää ja reipasta liikkumista (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

☐ rasittavaa ja voimaperäistä liikkumista (=voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. holkki tai juoksu)
yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

65. Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihashuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa? Esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet. Jos et lainkaan, vastaa 0.

_____ päivänä viikossa

66. Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia ruokia ja juomia?

	en lainkaan	kerran viikossa tai harvemmin	2-6 kertaa viikossa	1-2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
hedelmät, marjat (ei mehuja)	☐	☐	☐	☐	☐
vihannekset, juurekset (ei perunaa)	☐	☐	☐	☐	☐
palkokasvit, kasviproteiinivalmisteet (esim. herneet, tofu, härkäpapuvalmiste)	☐	☐	☐	☐	☐
täysjyväleipä, -puuro, -viljalisäkkeet (esim. tumma riisi)	☐	☐	☐	☐	☐
maito, maitovalmisteet (esim. juusto, jogurtti)	☐	☐	☐	☐	☐
maitovalmisteiden tapaan käytettävät kasvipohjaiset tuotteet (esim. kaurajuoma)	☐	☐	☐	☐	☐
kala	☐	☐	☐	☐	☐
vaalea liha (esim. broileri)	☐	☐	☐	☐	☐
punainen liha ja lihavalmisteet (esim. leikkeleet)	☐	☐	☐	☐	☐

67. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

☐ kyllä, lähes aina

☐ kyllä, usein

☐ harvoin tai tuskin koskaan

☐ en osaa sanoa

68. Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

☐ kyllä, päivittäin

☐ satunnaisesti

☐ en lainkaan

☐ en ole koskaan tupakoinut

69. Käytätkö nykyisin seuraavia tuotteita?

	päivittäin	satunnaisesti	en lainkaan	en ole koskaan käyttänyt
nuuskaa	☐	☐	☐	☐
nikotiiniptoisia sähkösavukkeita	☐	☐	☐	☐
nikotiinittomia sähkösavukkeita	☐	☐	☐	☐
nikotiinikorvaushoitotuotteita kuten laastaria tai purukumia	☐	☐	☐	☐
kuumennettavaa tupakkatuotetta	☐	☐	☐	☐
nikotiinipusseja	☐	☐	☐	☐

70. Oletko käyttänyt alkoholijuomia 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ en → voit siirtyä kysymykseen 74
- ☐ kyllä

71. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. puoli pulloa olutta tai puoli lasia viiniä. Valitse vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi.

- ☐ en koskaan
- ☐ noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- ☐ 2 – 4 kertaa kuukaudessa
- ☐ 2 – 3 kertaa viikossa
- ☐ 4 kertaa viikossa tai useammin

72. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

Katso oikeista laatikkoa.

- ☐ 1 – 2 annosta
- ☐ 3 – 4 annosta
- ☐ 5 – 6 annosta
- ☐ 7 – 9 annosta
- ☐ 10 tai enemmän

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:
pullo (33cl) niin kutsuttua keskiolutta tai siideriä tai, lasi (12cl) mietoa viiniä tai
pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai ravintola-annos (4cl) väkeviä.

73. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- ☐ en koskaan
- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ kerran kuukaudessa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ päivittäin tai lähes päivittäin

6 ALKOHOLIANNOSTA ON ESIM.:
neljä 0,5l tuoppia nk. keskiolutta tai siideriä,
kolme 0,5l tuoppia nk. A-olutta tai vahvaa siideriä
0,75l pullo mietoa (12%) viiniä,
puolikas 0,5l pullosta väkeviä

74. Kuinka usein 12 viime kuukauden aikana olet käyttänyt kannabista (hasis, marihuana)?

- ☐ en ole koskaan elämässäni kokeillut tai käyttänyt
- ☐ en kertaakaan 12 viime kuukauden aikana
- ☐ harvemmin kuin kuukausittain
- ☐ kuukausittain
- ☐ viikoittain
- ☐ päivittäin tai melkein päivittäin

Rahapelejä ovat muun muassa arvontapelit kuten Lotto, rahapeliautomaatit, raaputusarvat, urheilu- ja hevospelit, vedonlyönti sekä Internetissä pelattavat rahapelit.

75. Ajattele 12 viime kuukautta, kuinka usein pelasit rahapelejä?

- ☐ päivittäin tai useita kertoja viikossa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ 1–3 kertaa kuukaudessa
- ☐ harvemmin
- ☐ en lainkaan → voit siirtyä kysymykseen 77

76. Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta...

	ei koskaan	joskus	useimmiten	lähes aina
kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla oikeastaan olisi varaa hävittää?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen?	☐	☐	☐	☐
kun pelaat, kuinka usein pelaat jonain toisena päivänä pelaamaan yrittääksesi voittaa häviämäsi rahat takaisin?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein sinusta on tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein sinua on arvosteltu rahapelaamisestasi, tai sinulle on sanottu, että rahapelaaminen on sinulle ongelma, riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet asiasta?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä tavastasi pelata rahapelejä, tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat?	☐	☐	☐	☐

77. Onko sinusta koskaan elämäsi aikana tuntunut siltä, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?

☐ kyllä, viimeksi minusta tuntui siltä vuonna: _____

☐ ei

☐ en osaa sanoa

VÄKIVALTAKOKEMUKSET

78. Onko joku käyttäytynyt sinua kohtaan väkivaltaisesti 12 viime kuukauden aikana?

Voit valita useita vaihtoehtoja

	ei kukaan	nykyinen tai entinen puolisosi tai seurustelukumppani	muu perheenjäsen tai sukulainen	muu tuttu henkilö	tuntematon henkilö
Uhannut kasvokkain, puhelimitse tai internetin välityksellä vahingoittaa fyysisesti	☐	☐	☐	☐	☐
Estänyt liikkumasta, tarttunut kiinni, tyrkkinyt, tönäinyt tai läimäissyt	☐	☐	☐	☐	☐
Lyönyt sinua nyrkillä tai esineellä, potkinut, kuristanut, tukehduttanut, polttanut tai käyttänyt jotakin asetta satuttaakseen sinua	☐	☐	☐	☐	☐
Nimittellyt lannistaakseen tai nöyryyttääkseen sinua	☐	☐	☐	☐	☐
Yrittänyt rajoittaa tai rajoittanut yhteydenpitoasi (esim. perheeseesi, sukulaisiisi tai ystäviisi)	☐	☐	☐	☐	☐

TAUSTATIEDOT

79. Sukupuoli

☐ mies

☐ nainen

☐ muu

80. Kuulutko johonkin sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön?

☐ en

☐ kyllä, sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön (kuten transihmiset tai intersukupuoliset)

☐ kyllä, seksuaalivähemmistöön (kuten homot, lesbot, bi-, pan- tai aseksuaalit)

KIITOS VASTAUKSESTASI.

Voit tutustua tuloksiin osoitteessa www.thl.fi/tervesuomi

thl.fi/terveysuomi