

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 internet selaimesi 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. Missä asut?

- ☐ tavallisessa yksityisasunnossa (omistus- tai vuokra-asunto)
- ☐ erityisesti ikääntyneille suunnitellussa asunnossa, jossa huomioitu ikäihmisten asumistarpeet (esim. esteettömyys, yhteisöllisyys, yhteistiloja esim. ruokailuun ja harrastuksiin) → voit siirtyä kysymykseen 4
- ☐ ympärivuorokautisen hoivan yksikössä, jossa hoivaa ja huolenpitoa saa ympärivuorokautisesti → voit siirtyä kysymykseen 4
- ☐ muualla

2. Asutko yksin?

- ☐ kyllä → voit siirtyä kysymykseen 4
- ☐ en

3. 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	

4. Kuinka monta vuotta olet yhteensä käynyt koulua tai opiskellut päätoimisesti?

Kansa- ja peruskoulu lasketaan mukaan.

_____ vuotta

5. Oletko joskus 12 viime kuukauden aikana:

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

6. Kuinka suuret olivat taloutesi (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 turvalliseksi
- ☐ vähän turvalliseksi
- ☐ kohtuullisen turvalliseksi
- ☐ hyvin turvalliseksi
- ☐ erittäin turvalliseksi

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 toimistasi	☐	☐	☐	☐	☐
itseesi	☐	☐	☐	☐	☐
ihmissuhteisiisi	☐	☐	☐	☐	☐
asuinalueesi olosuhteisiin	☐	☐	☐	☐	☐
mahdollisuuksiisi käyttää julkisia ja/tai muita liikennevälineitä	☐	☐	☐	☐	☐

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

	ei lainkaan	vähän	kohtuulli- sesti	lähes riittävästi	täysin riittävästi
onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?	☐	☐	☐	☐	☐
onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden?	☐	☐	☐	☐	☐

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

	en koskaan	harvoin	silloin 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	☐	☐	☐	☐	☐

OSALLISUUS JA TOIMINTAKYKY

12. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

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

13. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän 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 elämälläni on tarkoitus	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	☐	☐	☐	☐	☐
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että minuun luotetaan	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	☐	☐	☐	☐	☐

14. Pystytkö yleensä seuraaviin suorituksiin?

	pystyn vaikeuksitta	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
juoksemaan lyhyehkön matkan (noin sata metriä)	☐	☐	☐	☐
kävelemään noin puolen kilometrin matkan levähtämättä	☐	☐	☐	☐
liikkumaan asunnossasi huoneesta toiseen	☐	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐	☐

15. Millaiseksi koet muistisi, oppimis- ja keskittymiskykyäsi?

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

16. Tarvitsetko ja saatko heikentyneen toimintakykyäsi vuoksi apua arkipäivän askareissa?

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

17. Pystytkö yleensä seuraaviin arkipäivän askareisiin ja toimintoihin?

	pystyn vaikeuksista	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
valmistamaan tai lämmittämään aterioita	☐	☐	☐	☐
peseytymään suihkussa, kylvyssä tai saunassa	☐	☐	☐	☐
pukeutumaan ja riisuutumaan	☐	☐	☐	☐
käymään WC:ssä	☐	☐	☐	☐

18. Pystytkö yleensä seuraaviin arkipäivän askareisiin ja toimintoihin?

	pystyn vaikeuksitta	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
tekemään kevyitä kotitöitä (esim. imurointi, astioiden pesu, vuoteen sijaaminen, pyykinpesu)	☐	☐	☐	☐
tekemään kodin pieniä korjaustöitä (esim. lampun tai palovaroittimen pariston vaihtaminen)	☐	☐	☐	☐
hoitamaan päivittäisiä raha-asioitasi (esim. laskujen maksaminen, käteisen rahan nostaminen)	☐	☐	☐	☐
käymään ruokakaupassa	☐	☐	☐	☐
huolehtimaan lääkityksestä (esim. lääkkeenoton muistaminen, oikea annostelu, lääkepakkauksen avaaminen)	☐	☐	☐	☐
lähtemään asunnosta ulos (asioille, ulkoilemaan)	☐	☐	☐	☐

19. Miltä tahoilta saat apua tarvittaessa (voit valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ en saa apua
- ☐ samassa taloudessa asuvalta henkilöltä
- ☐ eri taloudessa asuvalta henkilöltä
- ☐ vapaaehtoistyöstä (järjestön, seurakunnan tai muun yhteisön tarjoama)
- ☐ kunnan kotihoidosta (kotisairaanhoito, kotipalvelu, tukipalvelut kuten esimerkiksi ateriapalvelu, siivouspalvelu, kuljetuspalvelu)
- ☐ ostan palvelua yksityiseltä (esim siivousapu, yksityinen kotiapu, ulkoiluapu, ”Gubbe”-toiminta...)

20. Onko ammattilaisen kanssa arvioitu tarvettasi saada palveluja?

Valitse vain yksi vaihtoehto

- ☐ kyllä, 12 viime kuukauden aikana
- ☐ kyllä, yli vuosi (12kk) sitten
- ☐ ei

21. Autatko säännöllisesti jotakuta toimintakyvyltään heikentyneitä tai sairasta henkilöä selviytymään kotona? Voit valita useita vaihtoehtoja

- ☐ en → voit siirtyä kysymykseen 23
- ☐ kyllä, puolisoa tai avopuolisoa
- ☐ kyllä, lasta tai lapsenlasta
- ☐ kyllä, muuta henkilöä

22. Kuinka usein autat yllä mainitsemaasi 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

TERVEYS

23. Kuinka pitkä olet?

_____ cm, merkitse senttimetrin tarkkuudella

24. Kuinka paljon painat kevyissä vaatteissa?

_____ kg, merkitse kilogramman tarkkuudella

25. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?

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

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

- ☐ kyllä
- ☐ ei → voit siirtyä kysymykseen 28

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

- ☐ kyllä
- ☐ ei



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

- ☐ rajoittaa vakavasti
- ☐ rajoittaa, muttei vakavasti
- ☐ ei rajoita lainkaan → voit siirtyä kysymykseen 30

29. Onko rajoituksia ollut vähintään kuuden viime kuukauden ajan?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

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

Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä

	koko ajan	suurimman osan aikaa	huomatavan osan aikaa	jonkin aikaa	vähän aikaa	en lainkaan
ollut hyvin hermostunut	☐	☐	☐	☐	☐	☐
tuntenut mielialasi niin matalaksi, ettei mikään ole voinut piristää sinua	☐	☐	☐	☐	☐	☐
tuntenut itsesi tyyneksi 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 esiintyy.

31 Onko sinulla ollut itsemurha-ajatuksia 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ ei
- ☐ kyllä



TERVEYSPALVELUT

32. 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	☐	☐	☐	☐	☐

33. 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 pompoteltiin 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	☐	☐	☐	☐	☐
yhteyden ottaminen sähköisesti oli hankalaa	☐	☐	☐	☐	☐

34. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia terveystalveluita 12 viime kuukauden aikana? Huomioi kunnan ja yksityisen palveluntarjoajan tuottamat palvelut.

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut	olen käyttänyt, ei ollut riittävää	olen käyttänyt, oli riittävää
lääkärin vastaanottopalvelut	☐	☐	☐	☐
sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan vastaanottopalvelut	☐	☐	☐	☐
hammaslääkäripalvelut	☐	☐	☐	☐
suuhygienistipalvelut	☐	☐	☐	☐

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

☐ en → voit siirtyä kysymykseen 44

☐ kyllä

36. Kuinka monta kertaa olet tavannut lääkärin, terveyden- tai sairaanhoitajan joko vastaanotolla tai etäyhteydellä oman sairautesi 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
sairaalan poliklinikalla	kertaa	kertaa
muualla	kertaa	kertaa

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

	hammaslääkärin	suuhygienistin	hammasteknikon
julkisessa hammashuollossa	kertaa	kertaa	kertaa
yksityisessä hammashuollossa	kertaa	kertaa	kertaa

37. Kun käytät terveystalveluita, tapaako yleensä saman...

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan
lääkärin	☐	☐	☐	☐
hoitajan	☐	☐	☐	☐

38. Oletko käyttänyt palveluseteliä terveystalveluiden hankkimiseen 12 viime kuukauden aikana?

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

Kysymykset 39 - 43 koskevat viimeisintä asiointiasi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

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

Ei koske hammashuoltoa eikä koronarokotuksessa tai -testissä käyntejä.

- ☐ terveyskeskuksessa
- ☐ yksityisellä lääkäriasemalla
- ☐ sairaalan poliklinikalla
- ☐ muualla (kotona)

40. Millä tavalla asioit?

- ☐ lähikäynti (paikan päällä vastaanotolla)
- ☐ etäkäynti puhelinsoittona
- ☐ sähköinen asiointi videoyhteydellä
- ☐ asiointi chat-yhteydellä (keskustelu pikaviesteinä)

41. Kenet tapasit?

Jos tapasit useita ammattilaisia, valitse se jonka tapasit pääasiassa

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



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

	ehdotto- masti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdotto- masti ei	en osaa sanoa
Saitko yhteyden hoitopaikkaan sujuvasti?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko vastaanottoajan riittävän nopeasti?	☐	☐	☐	☐	☐
Pääsitkö tutkimuksiin riittävän nopeasti?	☐	☐	☐	☐	☐

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

	ehdotto- masti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdotto- masti ei	en osaa sanoa
Vietettiinkö kanssasi riittävästi aikaa vastaanotolla?	☐	☐	☐	☐	☐
Selitettiinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyitkö käyttämään palvelussa omaa äidinkieltäsi?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko esittää kysymyksiä tai huolia suositellusta hoidosta?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko osallistua hoitoasi koskeviin päätöksiin siinä määrin kuin halusit?	☐	☐	☐	☐	☐
Vastasiko palvelu tarvettasi?	☐	☐	☐	☐	☐

44. 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 -ETUUKSET

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

	aina	useimmi- ten	joskus	ei koskaan	ei koske minua tai käyttämää- ni palvelua
minua pompoteltiin palvelupisteestä toiseen	☐	☐	☐	☐	☐
jouduin selvittämään tilannettani useammalle työntekijälle tai moneen kertaan	☐	☐	☐	☐	☐
palvelupiste oli hankalan matkan päässä	☐	☐	☐	☐	☐
liian korkeat maksut	☐	☐	☐	☐	☐

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

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut	olen käyttänyt, ei ollut riittävää	olen käyttänyt, oli riittävää
kotihoito (kotipalvelu, kotisairaanhoido)	☐	☐	☐	☐
kotona asumista tukevat palvelut (esim. turvapalvelu, ateriapalvelu, siivouspalvelu, kuljetuspalvelu, asunnon muutostyöt)	☐	☐	☐	☐
asiakas- ja palveluohjaus (palvelutarpeen arviointi, tukea palveluiden saantiin)	☐	☐	☐	☐
kuntoutuspalvelut (kotikuntoutus, intervallijaksot, päiväkeskustoiminta)	☐	☐	☐	☐
vanhusten asumispalvelua (esim. palveluasuminen, vanhainkoti, perhehoito)	☐	☐	☐	☐
vammaispalveluja (esim. kuljetuspalvelut, henkilökohtainen apu, asunnon muutostyöt, asumisen tukipalvelut)	☐	☐	☐	☐
vammaisten asumispalveluja (autettu, ohjattu, tuettu asuminen, palveluasuminen)	☐	☐	☐	☐
sosiaalityöntekijän tai -ohjaajan palveluja	☐	☐	☐	☐

47. Oletko käyttänyt sosiaalipalveluita 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ en → voit siirtyä kysymykseen 54
- ☐ kyllä

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

- ☐ kotihoito (kotipalvelu, kotisairaanhoito)
- ☐ kotona asumista tukevat palvelut (esim. turva-, ateria-, siivous- tai kuljetuspalvelut, asunnon muutostyöt)
- ☐ vanhusten asumispalveluja (esim. palveluasuminen, vanhainkoti, perhehoito, intervallijaksot)
- ☐ vammaispalveluja
- ☐ vammaisten asumispalveluja
- ☐ sosiaalityöntekijän- tai ohjaajan palveluja
- ☐ muu sosiaalipalvelu

49. Miten seuraavat kysymykset kuvaavat kokemuksiasi?

Arvioi viimeksi käyttämäsi palvelua.

	ehdotto- masti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdotto- masti ei	en osaa sanoa
Vietettiinkö kanssasi riittävästi aikaa tapaamisessa ?	☐	☐	☐	☐	☐
Selitettiinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko esittää kysymyksiä tai huolia?	☐	☐	☐	☐	☐
Saitko osallistua omien asioittesi hoitoon ja niitä koskeviin päätöksiin siinä määrin kuin halusit?	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyitkö käyttämään palvelussa omaa äidinkieltäsi?	☐	☐	☐	☐	☐

50. Miten seuraavat kysymykset kuvaavat kokemuksiasi sosiaalipalveluista?

Arvioi viimeksi käyttämäsi palvelua.

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

51. 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

52. Oletko käyttänyt itse maksamiasi yksityisiä sosiaalipalveluja 12 viime kuukauden aikana?

Sosiaalipalveluilla tarkoitetaan esimerkiksi vanhus-, koti- ja vammaispalveluja.

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ en osaa sanoa

53. Oliko viimeisimmäksi käyttämästäsi sosiaalipalvelusta peritty asiakasmaksu mielestäsi kohtuullinen?

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ palvelusta ei peritty maksua

54. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia sosiaalitukia tai -etuuksia 12 viime kuukauden aikana?

	en ole tarvinnut	olis tarvinnut, mutta en saanut	olen saanut, ei ollut riittävää	olen saanut, oli riittävää
omaishoitajan tukipalvelut (esim. mahdollisuus pitää vapaata)	☐	☐	☐	☐
omaishoidon 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.

55. Käytätkö:

	käytän itse	käytän toisen avustamana tai joku muu käyttää puolestani	en käytä
internetiä sähköiseen asiointiin (esim. Omakanta, OmaVero, OmaKela)?	☐	☐	☐
puhelinta viestien vastaanottamiseen	☐	☐	☐
puhelinta viestien lähettämiseen	☐	☐	☐

56. 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	☐	☐	☐

57. 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



58. 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. näkövamman vuoksi	☐	☐	☐	☐	☐
tarvitsemiani palveluita ei ole saatavilla sähköisesti	☐	☐	☐	☐	☐
minua huolestuttaa henkilökohtaisten tietojeni turvallisuus	☐	☐	☐	☐	☐
tietoliikenneyhteydet ovat liian heikot alueellani	☐	☐	☐	☐	☐
tarvitsen opastusta sähköisten palveluiden käytössä	☐	☐	☐	☐	☐

59. 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 asiain 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	☐	☐	☐	☐	☐

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

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

ELINTAVAT

61. Oletko saanut riittävästi terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluja?

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

62. Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain?

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

- ☐ ei juurikaan mitään säännöllistä viikoittaista liikkumista → voit siirtyä kysymykseen 63

- ☐ verkkaista 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. hölkkä tai juoksu)

yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

63. Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihaskuntaa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa?

Esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet. Jos et lainkaan, vastaa 0.

_____ päivänä viikossa

64. 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)	☐	☐	☐	☐	☐

65. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- ☐ kyllä, lähes aina
- ☐ kyllä, usein
- ☐ harvoin tai tuskin koskaan
- ☐ en osaa sanoa

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

- ☐ kyllä, päivittäin
- ☐ satunnaisesti
- ☐ en lainkaan
- ☐ en ole koskaan tupakoinut



67. Oletko käyttänyt alkoholijuomia 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ en → voit siirtyä kysymykseen 71
- ☐ kyllä

68. 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 se 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

69. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? Katso oheista 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.

70. 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

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

71. 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 73



72. Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta...

	ei koskaan	joskus	useimmi- ten	lähes aina
kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla oikeastaan olisi varaa hävitä?	☐	☐	☐	☐
kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen?	☐	☐	☐	☐
kun pelaat, kuinka usein palaat 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?	☐	☐	☐	☐

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

- ☐ kyllä, viimeksi minusta tuntui siltä vuonna: _____
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

KIITOS VASTAUKSESTASI.

Voit tutustua tuloksiin osoitteessa www.thl.fi/tervesuomi

thl.fi/terveysuomi