

Terve Suomi

Kansallinen tutkimus terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista



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/terveysuomi

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

sähköposti: terveysuomi@thl.fi

Voit vastata tutkimukseen myös kätevästi netissä!

Kysely löytyy verkosta osoitteesta www.thl.fi/terveysuomi/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/terveysuomi/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 siirtyä kysymykseen 3
 en

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

	lkm
alle 3-vuotias	<input type="text"/>
3-6-vuotias	<input type="text"/>
7-13-vuotias	<input type="text"/>
14-17-vuotias	<input type="text"/>
18-64-vuotias	<input type="text"/>
65-79-vuotias	<input type="text"/>
80-vuotias tai vanhempi	<input type="text"/>

3. Kuinka monta vuotta olet yhteensä käynyt koulua tai opiskellut 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 jaksoson 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joutunut tinkimään lääkkeiden oston rahan puutteen vuoksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jättänyt rahan puutteen vuoksi käymättä lääkärissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 mieltä e lämmäsi 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 elämäntilanteesi?

- erittäin huono
 huono
 ei hyvä eikä huono
 hyvä
 erittäin hyvä

9. Miten tyytyväinen olet?

	erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	tyytyväinen enkä tyytymätön	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
terveyteesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kykyysi selviytyä päivittäisistä toimitasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
itseesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ihmisuhteisiisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
asunalueesi olosuhteisiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	ei lainkaan	vähän	kohtuullisesti	lähes riittävästi	täysin riittävästi
onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämäsi varten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähdän?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

11. Alla on esitetty joitakin välttämättä tunteita ja ajatuksista. Merkitse jokaisen välttämän 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olen tuntenut itseni hyödylliseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olen käsitellyt ongelmia hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olen ajatellut selkeästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OSALLISUUS JA TOIMINTAKYKY

12. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- en koskaan
 hyvin harvoin
 joskus
 melko usein
 jatkuvasti

13. Mitä mieltä olet seuraavista välttämistä? Merkitse jokaisen välttämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tarpeellinen muille ihmisille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että minua luotetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Pystytkö yleensä seuraaviin suorituksiin?

	pystyn vaikeuksista	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta vaikeuksia on erittäin vaikeaa	pystyn, mutta vaikeuksia on erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
juoksemaan lyhyehkön matkan (noin sata metriä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kävelemään noin puolen kilometrin matkan levättämättä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
näkemään tavallista sanomalehtitekstiä (silmälasiensa kanssa, jos niitä käytät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojen kanssa, jos sitä käytät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nousemaan portaita yhden kerrosvälin levättämättä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Millaiseksi koet muistisi, oppimis- ja keskittymiskykyysi?

	erittäin hyvin	hyvin	tydyttävästi	huonosti	erittäin huonosti
muistini toimii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uusien tietojen omaksuminen ja asioiden oppiminen sujuu minulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pystyn yleensä keskittymään asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Tarvitsetko ja saatko heikentyneen toimintakykyysi 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. Autatko säännöllisesti jotakuta toimintakykyytään heikentyntä tai sairasta henkilöä selviytymään kotona? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- en
 kyllä, puolisoa tai avopuolisoa
 kyllä, lasta tai lapsenlasta
 kyllä, vanhempia tai puolison vanhempia
 kyllä, isovanhempia tai puolison isovanhempia
 kyllä, muuta henkilöä

18. Rippumatta siitä, oletko ansiotyössä vai ei, arvioi minkälainen työkykyysi on nykyisin. Oletko

- täysin työkykyinen
 osittain työkyvytön
 täysin työkyvytön



viivakoodi

19. Uskotko, että terveytesi puolesta pystyt työkentelemään ammatissasi vanhuuseläkeikään saakka?

- en
 todennäköisesti en
 todennäköisesti kyllä
 kyllä
 olen eläkkeellä

TERVEYS

20. Kuinka pitkä olet?

_____ cm, merkitse senttimetrin tarkkuudella

21. Kuinka paljon painat kevyissä vaatteissa?

_____ kg, merkitse kilogramman tarkkuudella

22. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?

- hyvä
 melko hyvä
 keskitasoinen
 melko huono
 huono

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

- kyllä
 ei → voit siirtää kysymyksen 25.

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

- kyllä
 ei

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

- rajoittaa vakavasti
 rajoittaa, muttei vakavasti
 ei rajoita lainkaan → voit siirtää kysymyksen 27.

26. Onko rajoituksia ollut vähintään kuuden viime kuukauden ajan?

- kyllä
 ei

27. Kuinka suuren osan ajasta olet 4 viime viikon aikana: Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä

	koko ajan	suurimman osan aikaa	huomattavan osan aikaa	jonkin aikaa	vähän aikaa	en lainkaan
ollut hyvin hermostunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tuntenut mielialasi niin matalaksi, ettei mikään ole voinut piristää sinua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tuntenut itsesi tyyneksi ja rauhalliseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tuntenut itsesi alakuloiseksi ja apeaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ollut onnellinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

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

- ei
 kyllä

TERVEYSPALVELUT

29. 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suomessa sosiaalipalvelut toimivat yleisesti ottaen hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jouduin selvittämään tilannettani useammalle työntekijälle tai moneen kertaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aukioloajat olivat hankalat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hoitopaikka oli hankalan matkan päässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liian korkeat maksut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liian pitkät jonotusajat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

31. 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, olen käyttänyt, ei ollut riittävää	olen käyttänyt, olen käyttänyt, oli riittävää
lääkärin vastaanottopalvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sairaanhoidajan tai terveydenhoitajan vastaanottopalvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hammaslääkäripalvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
suuhygienistipalvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- en → voit siirtyä kysymykseen 41.
 kyllä

33. 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 sisäänottettuna potilaana eikä koronarokotuksessa tai -testissä käyntejä.

	lääkärin	terveyden- tai sairaanhoitajan
terveysasemalla (ei hammaslääkärikäyntejä)	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa
yksityisellä lääkäriasemalla	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa
työterveyshuollossa	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa
sairaalan poliklinikalla	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa
muualla (esim. opiskeluterveydenhuolto, varusmiesten terveydenhuolto)	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa

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

	hammaslääkärin	suuhygienistin	hammasteknikon
Julkisessa hammashuollossa (myös opiskeluterveydenhuolto, varusmiesten terveydenhuolto)	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa
yksityisessä hammashuollossa	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa	<input type="checkbox"/> kertaa

34. Kun käytät terveyspalveluita, tapahtko yleensä saman...

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan
lääkärin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hoitajan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. 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 36–40 koskevat viimeisintä asiointiasi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

36. 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)

37. Millä tavalla asioit?

- lähikäynti (paikan päällä vastaanotolla)
 etäkäynti puhelinoittona
 sähköinen asiointi (video- tai chat-yhteydellä)

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

- yleislääkärin tai erikoislääkärin
 sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan
 muun terveydenhuollon ammattilaisen

39. Seuraavat kysymykset koskevat hoitoon pääsyä edellä mainituilla viimeisimmällä vastaanottokäynnillä:

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ei ehdottomasti	en osaa sanoa
Saitko yhteyden hoitopaikkaan sujuvasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saitko vastaanottoajan riittävän nopeasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pääsitkö tutkimuksiin riittävän nopeasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

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

	ehdotomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdotomasti ei	en osaa sanoa
Vietettyinkö kanssasi riittävästi aikaa vastaanotolla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selitettyinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohdeltiinko sinua kunnioittavasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käsitteliinkö tietojasi luottamuksellisesti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyitkö käyttämään palvelussa omaa äidinkieltäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saitko esittää kysymyksiä tai huolia suositellusta hoidosta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saitko osallistua hoitoasi koskeviin päätöksiin siinä määrin kuin halusit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vastasiko palvelu tarvettesi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	en	kyllä, mielenterveydellisten ongelmien vuoksi	kyllä, päihteiden käyttöön liittyvien ongelmien vuoksi
terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai opiskeluterveydenhuollossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psykiatrian poliklinikalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A-klinikalla, katkaisuhoidossa tai muussa päihdehoidossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yksityisvastaanotolla (esim. lääkäri, psykologi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psykiatriassa tai muussa sairaalassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muussa hoitopaikassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Milloin viimeksi kävit hammashoidossa? Hammashoitokäynnteihin 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

Mikäli sinulla ei ole pitkäaikais sairautta tai muuta pitkäaikaista terveysongelmaa, voit siirtyä kysymykseen 44.

43. Miten pitkäaikais sairauttasi hoidetaan? Jos sinulla on useita sairauksia, kuvaa eniten hoitoa vaativaa sairautta tai ongelmaa pääasiallisen hoitopaikan näkökulmasta.

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan	ei koske minua
yhteistyö toimii hyvin terveys- / sote-keskuksen ja sairaalan tai muun erikoissairaanhoidon välillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yhteistyö toimii hyvin terveys- / sote-keskuksen ja kotihoidon välillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yhteistyö toimii hyvin terveys- / sote-keskuksen ja sosiaalipalvelujen välillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jos useita sairauksia: kaikki sairauteni ja palveluntarpeeni huomioidaan hoidossa kokonaisvaltaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOSIAALIPALVELUT JA -ETUDET

44. Ovatko seuraavat asiat haitanneet sosiaalipalvelujen saamista 12 viime kuukauden aikana?

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan	ei koske minua tai käyttämäni palvelua
minua pomoteltiin palvelupisteestä toiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jouduin selvittämään tilannettani useammalle työntekijälle tai moneen kertaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aukioloajat olivat hankalat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
palvelupiste oli hankalan matkan päässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liian korkeat maksut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

45. 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
vammaispalveluja (esim. kuljetuspalvelut, henkilökohtainen apu, asunnon muutostyöt, asumisen tukipalvelut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vammaisten asumispalveluja (autettu, ohjattu, tuettu asuminen, palveluasuminen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lapsiperheiden sosiaalipalveluja (esim. lastensuojelu, kasvatus- ja perheneuvonta, kotipalvelut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sosiaalityöntekijän tai -ohjaajan palveluja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. Oletko käyttänyt sosiaalipalveluita 12 viime kuukauden aikana?

- en → voit siirtyä kysymykseen 52.
 kyllä

47. 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

48. Miten seuraavat kysymykset kuvaavat kokemuksiasi? Arvioi viimeksi käyttämäsi palvelua.

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	en osaa sanoa
Vietettiinkö kanssasi riittävästi aikaa tapaamisessa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seilitteinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohdeltiinkö sinua kunnioittavasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saitko tietoa asiiasi käsittelystä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saitko esittää kysymyksiä tai huolia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saitko osallistua omien asioittesi hoitoon ja niitä koskeviin päätöksiin siinä määrin kuin halusit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyitkö käyttämään palvelussa omaa äidin kieltäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. Miten seuraavat kysymykset kuvaavat kokemuksiasi sosiaalipalveluista?

Arvioi viimeksi käyttämäsi palvelua.

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	en osaa sanoa
Löysitkö tilanteeseesi sopivan palvelun helposti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pääsitkö palveluun riittävän nopeasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vastasiko palvelu tarvetta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tapasitko saman työntekijän kuin aikaisemmin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50. 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

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

Sosiaalipalveluilla tarkoitetaan esimerkiksi vanhus-, koti- ja vammaispalveluja.

- kyllä
 en

52. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia sosiaalityöntekijän tai -ohjaajan palveluja 12 viime kuukauden aikana?

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut	olen saanut, ei ollut riittävä	olen saanut, olen saanut, oli riittävä
omaihoitajan tukipalvelut (esim. mahdollisuus pitää vapaata)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omaihoidon hoitopalkkio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kelasta saatava perustoimeentulotuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kunnalta saatava täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

SÄHKÖISTEN PALVELUIDEN KÄYTTÖ

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

53. Käytätkö internetiä sähköiseen asiointiin (esim. Omakanta, OmaVero, OmaKela)?

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

54. 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hoitaja (esim. sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sosiaalityöntekijä tai -ohjaaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muu sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

55. 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 soittoa tai käyntiä, vastaa nolla.

- En ole käyttänyt sähköisiä palveluja

Sähköinen asiointi korvasi soiton tai käynnin _____ kertaa

56. 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tarvitsemiani sähköiset palvelut eivät ole esteettömiä minulle esim. näkövammaan vuoksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tarvitsemiani palveluita ei ole saatavilla sähköisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
minua huolestuttaa henkilökohtaisten tietojeni turvallisuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tietoliikennetytydet ovat liian helkot alueellani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tarvitsen opastusta sähköisten palveluiden käytössä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. 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 asiointien tarvetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
helpottavat itselle sopivien palvelujen etsimistä ja valintaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
helpottavat palvelujen käyttöä ajasta ja paikasta riippumatta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
helpottavat yhteistyötä ammattilaisten kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auttavat ottamaan aktiivisen roolin oman terveyden ja hyvinvoinnin hoidossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auttavat huolehtimaan läheisen terveydestä, hyvinvoinnista tai toimintakyvystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

KULTTUURIPALVELUT

59. Kuinka usein olet käyttänyt seuraavia kulttuuripalveluita tai harrastanut kulttuuria 12 viime kuukauden aikana?

	en ole käyttänyt	muutamana kerran vuodessa	kuukausittain	viikoittain
musiikkikonsernit ja -keikat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
teatteri-, tanssi-, sirkus- tai muu esittävä taide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
museo- tai taidenäyttely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kirjastopalvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
elokuватеatteri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muu kulttuuritapahtuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olen harrastanut itse kulttuuria tai taidetta, osallistunut harrasteryhmiin tai muuhun ohjattuun kulttuuritoimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

60. Onko alueellasi ollut mielestäsi tarjolla riittävästi seuraavia kulttuuripalveluita tai mahdollisuuksia harrastaa kulttuuria 12 viime kuukauden aikana? Alueella tarkoitetaan esimerkiksi omaa kuntaa tai lähikuntia.

	en ole tarvinnut	kyllä	ei
musiikkikonsertit ja -keikat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
teatteri-, tanssi-, sirkus- tai muu esittävä taide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
musseo tai taidenäyttely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kirjastopalvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
elokuva-teatteri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muu kulttuuritapahtuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
harrasteryhmiä tai muuta ohjattua kulttuuritoimintaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ELINTAVAT

61. Kuinka paljon kaikiaan 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 62.
- verkaista 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

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

_____ päivänä viikossa

63. Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia ruokia ja juomia?

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

64. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

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

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

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

66. Käytätkö nykyisin seuraavia tuotteita?

	en lainkaan	satunnaisesti	päivittäin	en ole koskaan käyttänyt
nuuskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nikotiinipitoisia sähkösavukkeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nikotiinittomia sähkösavukkeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nikotiinikorvaushoitoituotteita kuten laastaria tai purukumia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuumennettavaa tupakatuotetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nikotiinipusseja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

67. Oletko käyttänyt alkoholi juomia 12 viime kuukauden aikana?

- en → voit siirtyä kysymykseen 71.
 kyllä

68. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholi juomia?

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 kuu kaudessa
 2 – 3 kertaa viikossa
 4 kertaa viikossa tai useammin

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

Katso oikeista laatikkoo.

- 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) väkevä 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 annosta on esimerkiksi:

Neljä 0,5 litran tuoppia nk. keskiolutta tai siideriä
Kolme 0,5 litran tuoppia nk. A-olutta tai vahvaa siideriä
0,75 litran pullo mietoa (12%) viiniä
Puolikas 0,5 litran pullosta väkeviä

71. 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, raapatutarvat, urheilu- ja hevospelit, vedonlyönti sekä internetissä pelattavat rahapelit.

72. 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 74.

73. 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kun pelaat, kuinka usein palaat jonain toisena päivänä pelaamaan yrittääksesi voittaa häviämäsi rahat takaisin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuinka usein olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuinka usein sinusta on tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuinka usein rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuinka usein sinua on arvosteltu rahapelaamisestasi, tai sinulle on sanottu, että rahapelaaminen on sinulle ongelma, riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet asiasta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuinka usein rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä tavastasi pelata rahapelejä, tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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



viivakoodi

SYRJINTÄ, HÄIRINTÄ JA VÄKIVALTAKOKEMUKSET

75. Onko sinua syrjitty eli kohdeltu muita huonommin jonkin itseesi liitetyn ominaisuuden vuoksi 12 viime kuukauden aikana? (esim. ikä, sukupuoli, etninen tausta, ihonväri, vammaisuus, ulkonäkö, seksuaalinen suuntautuminen, uskonto.)

	ei ole syrjitty	kyllä, kerran	kyllä, useita kertoja	en ole asioitnut/ palvelu ei koske minua
terveyspalveluissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sosiaalipalveluissa (esim. perhe- tai päihdepalveluissa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
työnhaussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
työssä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
opinnoissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
asunnon saamisessa tai asumiseen liittyvissä palveluissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
poliisin kanssa asioidessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
julkisilla paikoilla (esim. kadulla, ravintolassa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sosiaalisessa mediassa tai verkkopalveluissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mikäli et ole kokenut syrjintää, siirry kysymykseen 77.

76. Mihin syrjintä mielestäsi perustui? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ikään
 sukupuoleen
 syntyperään, etniseen taustaan tai ihonväriin
 terveyssyihin tai vammaisuuteen
 johonkin muuhun (esim. ulkonäköön, seksuaaliseen suuntautumiseen tai uskontoon)

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

Voit valita useita vaihtoehtoja

	ei kukaan	nykyinen tai entinen puoliso tai seurustelukumppani	muu perheenjäsen tai sukulainen	muu tuttu henkilö	tuntematon henkilö
Uhamut kasvokkain, puhelimitse tai internetin välityksellä vahingoittaa fyysisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estänyt liikkumasta, tarttunut kiinni, tyrkkinyt, töninyt tai läimäissyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyönyt sinua nyrkillä tai esineellä, potkinut, kuristanut, tukehduttanut, polttanut tai käyttänyt jotakin asetta satuttaakseen sinua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimitellyt lannistaakseen tai nöyryyttääkseen sinua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yrittänyt rajoittaa tai rajoittanut yhteydenpitoasi (esim. perheeseesi, sukulaisiin tai ystäviisi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TAUSTATIEDOT

78. Sukupuoli

- mies
 nainen
 muu

79. Kuulutko johonkin sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön?

- en
 kyllä, sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön (kuten transihmiset tai intersukupuoliset)
 kyllä, seksuaalivähemmistöön (kuten homot, lesbot, bi-, pan- tai aseksuaalit)



viivakoodi

TULEVAISUUS

80. Kuinka huolissasi olet ilmastonmuutoksesta?

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

81. Mitä teet tai suunnittelet tekäväsi seuraavan vuoden kuluessa ilmastonmuutoksen torjumiseksi?

Vastaa jokaiseen kohtaan.

	teen tai olen jo tehnyt	aion tehdä	en ainakaan vielä	ei koske minua
Lajittelen jätteet (pahvi, paperi, muovi, lasi, metalli, biojäte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vähennän tavaroiden ostamista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kierrätän enemmän (vaatteita ja tavaroita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muutan ruokavaliotani kasvipainotteisemmaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vähennän autoilua tai hankin vähemmän fossiilista polttoainetta kuluttavan auton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suosin joukkoliikennettä (oman auton sijasta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väitän lentämistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytän lämmitykseen mahdollisuuksieni mukaan uusiutuvia energialähteitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säästän energiaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaadin ilmastoimenpiteitä kunta- ja aluepäättäjiltä sekä hallitukselta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimin aktiivisesti ilmaston suojeluun keskittyvissä kansalaisjärjestöissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

82. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Olen epävarma siitä, mikä on ympäristöystävällisiä ruokia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheisten mielestä minun pitäisi lisätä kasvisruoan syöntiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

83. Koetko, että jokin seuraavista asioista estää sinua muuttamasta ruokavaliotasi kasvipainotteisemmaksi?

Voit valita useita vaihtoehtoja

- Noudatan kasvisruoka-/vegaaniruokavaliota** → siirry kysymykseen 84
 Olen epävarma kasvipainotteisen ruokavallion riittävistä ravintosisällöistä
 En osaa valmistaa maistuvaa kasvisruokaa
 Minulla ei ole varaa kasvipainotteisempaan ruokavaliioon
 Kyseisiä elintarvikkeita ei ole hyvin saatavilla
 Minulla ei ole aikaa tehdä muutoksia tapoihini
 En pidä kasvisruoista
 Lähipiirini mielitykset estävät minua valmistamasta kasvisruokaa
 Asia ei kiinnosta minua
 Jokin muu syy

84. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Huono-osaisuus on usein seurausta ihmisen omista valinnoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvatut tuloerot saavat ihmiset yrittämään enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Politiikan on huolehdittava siitä, että tuloerot köyhien ja rikkaiden välillä eivät enää kasva Suomessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhtaudun myönteisesti maahanmuuttoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suomalaisessa yhteiskunnassa suurin osa ihmisistä tulee yleensä hyvin toimeen keskenään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suurin osa ihmisistä yrittäisi hyötyä minusta, jos saisi tilaisuuden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhteiskunnassamme ihmiset luottavat toisiinsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhteiskunnassamme julkiseen valtaan ja hallintoon voi yleensä luottaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



viivakoodi

85. Miten arvoisit yhteiskunnallista asemaasi suhteessa muihin ihmisiin asteikolla nolasta kymmeneen?

huono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	erittäin hyvä
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

86. Miten koet yhteiskunnallisen asemasi muuttuneen viiden vuoden aikana?

- laskenut paljon
 laskenut vähän
 ei muutosta
 noussut vähän
 noussut paljon

87. Toivotko tulevaisuudessa (lisää) lapsia?

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

88. 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 _____

89. Oletko ollut tutkimuksissa tai saanut hoitoa lapsettomuuteen tai hedelmättömyyteen?

- Huomioi sekä oma että puoliso tai kumppanisi tutkimukset tai saatu hoito.
 en → siirry kysymykseen 91
 kyllä, viimeksi vuonna _____
 kyllä, olen parhaillaan tutkimuksissa _____

90. Saitko lapsen tai lapsia hoitojen avulla?

- Voit valita useita vaihtoehtoja
 en tai emme, koska kävimme vain tutkimuksissa (ei hoitoja)
 en tai emme saaneet biologista lasta tai lapsia hoidoista huolimatta
 kyllä, omilla sukusoluilla
 kyllä, luovutetuilla sukusoluilla

91. Jos sinulla ei ole lapsia eikä tulevaisuudessakaan aio hankkia lapsia, arvioi, mitkä seuraavista tekijöistä ovat vaikuttaneet päätökseesi

	ei lainkaan	jonkin verran	paljon
En halua/ole (koskaan) halunnut lapsia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omat/puolisoni/suvun sairaudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opinnot tai työtilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En usko sopivani vanhemmaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taloudellinen tilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riittämätön sosiaalinen verkosto tai yksinäisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhteiskunnan riittämätön tuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huoli ilmastomuutoksesta ja planeetan ekologisesta kantokyvystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parisuhdetilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu syy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

92. Oletko itse ostanut tai saanut lahjaksi seuraavanlaisia kaupallisia terveyteen tai perimään liittyviä testejä:

	kyllä	en
terveyteen tai hyvinvointiin liittyvä geenitesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sukutaustaa tai perimäsi maantieteellistä alkuperää selvittävä geenitesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verikokeeseen perustuva muu terveystesti (ei geenitesti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

93. Otitko testin tulosten johdosta yhteyttä terveydenhuoltoon?

- kyllä
 ei

KIITOS VASTAUKSESTASI.

Voit tutustua tuloksiin osoitteessa www.thi.fi/tervesuomi



viivakoodi

