

# 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](http://www.thl.fi/terveysuomi)

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

sähköposti: [terveysuomi@thl.fi](mailto:terveysuomi@thl.fi)

## Voit vastata tutkimukseen myös kätevästi netissä!

Kysely löytyy verkosta osoitteesta [www.thl.fi/terveysuomi/osallistu](http://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](http://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 jakson kesto: \_\_\_\_\_ kuukautta  
 perhevapaalla, kotiäiti tai -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 ostosta 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 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	<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"/>
ihmissuhteisiisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
asuinalueesi 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 nähden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**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	<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 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	<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 kulkuun	<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 minuun 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 vaikeuksitta	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
juoksemaan lyhyehkön matkan (noin sata metriä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kävelemään noin puolen kilometrin matkan levähtämättä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
näkemään tavallista sanomalehtitekstiä (silmälasien kanssa, jos niitä käytät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojeen kanssa, jos sitä käytät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 15. Millaiseksi koet muistisi, oppimis- ja keskittymiskyksesi?

	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 toimintakyksesi 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 toimintakyvyltään 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, muuta henkilöä

#### 18. Riippumatta siitä, oletko ansiotyössä vai et, arvioi minkälainen työkykysi on nykyisin. Oletko

- täysin työkykyinen
- osittain työkyvytön
- täysin työkyvytön

**19. Uskotko, että terveytesi puolesta pystyt työskentelemään 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 siirtyä kysymykseen 25.

**24. Vaatiiko 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 siirtyä kysymykseen 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"/>



**31. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia terveystalvaeluita 12 viime kuukauden aikana?**

*Huomioi kunnan, työterveyshuollon ja yksityisen palveluntarjoajan tuottamat palvelut.*

	en ole tarvinnut	olisn tarvinnut, mutta en saanut	olen käyttänyt, ei ollut riittävä	olen käyttänyt, oli riittävä
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 terveystalvaeluita (lääkäri, hoitaja, sairaalapalvelut, hammaslääkäri, suuhygienisti) 12 viime kuukauden aikana?**

en → voit siirtyä kysymykseen 41.

kyllä

**33. Kuinka monta kertaa olet tavannut lääkärin, terveyden- tai sairaanhoidajan 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 sairaanhoidajan
terveysasemalla (ei hammaslääkärikäyntejä)	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa
yksityisellä lääkäriasemalla	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa
työterveyshuollossa	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa
sairaalan poliklinikalla	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa
muualla (esim. opiskeluterveydenhuolto, varusmiesten terveydenhuolto)	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> 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="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa
yksityisessä hammashuollossa	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa	<input type="text"/> kertaa

### 34. Kun käytät terveystalvaeluita, tapaako 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 terveystalvaeluiden 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 puhelinsoittona
- 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 mainitulla viimeisimmällä vastaanottokäynnillä:

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	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"/>

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

	ehdottomasti kyllä	jossain määrin	ei oikeastaan	ehdottomasti ei	en osaa sanoa
Vietettiinkö kanssasi riittävästi aikaa vastaanotolla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selitettiinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohdeltiin sinua kunnioittavasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käsiteltiinkö 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 tarveasi?	<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"/>
psykiatrisessa 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?** 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

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

**43. Miten pitkäaikaissairauttasi 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 -ETUUDET

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

	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"/>
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"/>

**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
vanhusten asumispalveluja (esim. palveluasuminen, vanhainkoti, perhehoito, intervallijaksot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>
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)  
 vanhusten asumispalveluja (esim. palveluasuminen, vanhainkoti, perhehoito, intervallijaksot)  
 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"/>
Selitettiinkö asiat sinulle ymmärrettävästi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohdeltiin sinua kunnioittavasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saitko tietoa asiasi 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 asioitteesi 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 äidinkieltäsi?	<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 tarveasi?	<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 sosiaalitukia tai -etuuksia 12 viime kuukauden aikana?

	en ole tarvinnut	olis tarvinnut, mutta en saanut	olen saanut, ei ollut riittävä	olen saanut, oli riittävä
omaishoitajan tukipalvelut (esim. mahdollisuus pitää vapaata)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omaishoidon 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"/>

## 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 käyntejä, vastaa nolla.

- En ole käyttänyt sähköisiä palveluja

Sähköinen asiointi korvasi soiton tai käynnin \_\_\_\_\_ kertaa

### 56. Mitä mieltä olet seuraavista sähköisiä palveluita koskevistä 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"/>
tarvitsemiä sähköiset palvelut eivät ole esteettömiä minulle esim. näkövamma vuoksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tarvitsemiä 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"/>
tietoliikenneyhteydet ovat liian heikot 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 asioinnin 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	muutaman kerran vuodessa	kuukausittain	viikoittain
musiikkikonsertit 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"/>
elokuvateatteri	<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"/>



**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"/>
museo tai taidenäyttely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kirjastopalvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
elokuvateatteri	<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 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 62.
- 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

**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	kerran viikossa tai harvemmin	2-6 kertaa viikossa	1-2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
hedelmät, marjat (ei mehuja)	<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?**

	päivittäin	satunnaisesti	en lainkaan	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"/>
nikotiinikorvaushoitotuotteita kuten laastaria tai purukumia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuumennettavaa tupakkatuotetta	<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"/>

**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 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, raaputusarvat, 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 hävitä?	<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

## 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 asioinut/ 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 verkkopalvelussa	<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 seurustelu- kumppani	muu perheen- jäsen tai sukulainen	muu tuttu henkilö	tuntematon henkilö
Uhannut 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, tukehduuttanut, 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, sukulaisiisi 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- vähemmistöön (kuten transihmiset tai intersukupuoliset)  
 kyllä, seksuaalivähemmistöön (kuten homot, lesbot, bi-, pan- tai aseksuaalit)

## 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 tekeväsi 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"/>
Vältän lentämistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytän lämmitykseen mahdollisuuksieni mukaan uusiutuvia energianlähteitä	<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 ilmastotoimenpiteitä 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 ympäristöystävällistä ruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheisteneni 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 ruokavalion riittävästä ravintosisällöstä
- En osaa valmistaa maistuvaa kasvisruokaa
- Minulla ei ole varaa kasvipainotteisempaan ruokavalioon
- Kyseisiä elintarvikkeita ei ole hyvin saatavilla
- Minulla ei ole aikaa tehdä muutoksia tapoihini
- En pidä kasvisruoista
- Lähipiirini mieltymykset 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"/>



85. Miten arvioisit 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"/>	

86. Miten koet yhteiskunnallisen asemasi muuttuneen viiden viime vuoden aikana?

- laskenut paljon
- laskenut vähän
- ei muutosta
- noussut vähän
- noussut paljon

87. 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 \_\_\_\_\_

88. Oletko ollut tutkimuksissa tai saanut hoitoa lapsettomuuteen tai hedelmättömyyteen? Huomioi sekä oma että puolisisi tai kumppanisi tutkimukset tai saatu hoito.

- en → siirry kysymykseen 90
- kyllä, viimeksi vuonna \_\_\_\_\_
- kyllä, olen parhaillaan tutkimuksissa

89. 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

**90. Jos sinulla ei ole lapsia etkä 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 ilmastonmuutoksesta 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"/>

**91. 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"/>

**92. Otitko testin tulosten johdosta yhteyttä terveydenhuoltoon?**

- kyllä  
 ei

**KIITOS VASTAUKSESTASI.**

**Voit tutustua tuloksiin osoitteessa [www.thl.fi/tervesuomi](http://www.thl.fi/tervesuomi)**

