

thl.fi/halsosammafinland/delta

Användarnamn:

Lösenord:

Hälsosamma Finland

Nationell undersökning om hälsa, välfärd och social- och hälsovården

Lösgör pärmbladet från enkätdelen vid den streckade linjen



Hälsosamma Finland –

Nationell undersökning om hälsa, välfärd och social- och hälsovården

Vänligen besvara enkäten så snart som möjligt, gärna inom 10 dagar. Tack för ditt svar!

Genom att svara på enkäten samtycker jag till att mina personuppgifter behandlas i enlighet med data-skyddsbeskrivningen och att mitt enkätsvar kan kombineras med registeruppgifter om hälsa och välfärd.

Det är frivilligt att delta i enkäten.

ANVISNINGAR FÖR DELTAGARNA

Gör så här:

☒ Svara på frågorna genom att med kulspetspenna. Kryssa för ett lämpligt alternativ eller skriva in den information som efterfrågas på den plats som reserverats för det.



Om Ni i misstag skriver något i fel svarsruta, vänligen svärta hela rutan.

☒ Vid varje fråga väljs endast ett alternativ – det som är lämpligast – om det inte separat nämns i frågan att flera alternativ kan väljas. Vid vissa frågor finns kompletterande svarsanvisningar.

☒ Kom ihåg att svara på alla frågor – anteckna också ett nekande svar antingen genom att kryssa för alternativet ”nej” eller skriva ”0” i det utrymme där svaret ska antecknas.

EXEMPEL 1.

Markera det alternativ som bäst beskriver ditt nuvarande hälsotillstånd

- ☐ mycket gott
☒ ganska gott
☐ någorlunda
☐ ganska dåligt
☐ dåligt

EXEMPEL 2.

Ditt nuvarande längd och vikt

längd 165 cm

vikt 62 kg

Mer information om undersökningen:

www.thl.fi/halsosammafinland

Tfn (avgiftsfri): 0800 97730 vardagar kl. 9–11

e-post: tervesuomi@thl.fi

Du kan också fylla i enkäten på webben!

Besvara enkäten på webben på adressen thl.fi/halsosammafinland/delta.

Logga in för att fylla i enkäten endera genom stark identifiering eller genom att använda användarnamn och lösenord som finns uppe i pappersblankettens överkant.

Gör så här när du fyller i enkäten på webben:

1. Ange thl.fi/halsosammafinland/delta i adressfältet på din webbläsare och tryck ”Enter”.
2. Välj inloggningssätt (stark identifiering eller användarnamn och lösenord).
3. I punkten ”Frågeformulär 1” tryck ”Fortsätt”.
4. Besvara frågorna.
5. När du har fyllt i enkäten bekräftar du dina svar genom att trycka på ”Skicka”.

Vi önskar att du fyller i enkäten inom 10 dagar.

LEVNADSFÖRHÅLLANDEN OCH LIVSKVALITET

1. Bor du ensam?

- ☐ ja → gå vidare till frågan 3
- ☐ nej

2. Hur många medlemmar av din hushåll, du själv medräknad, är (anteckna 0 om ingen):

	antal
under 3-år	
3-6-år	
7-13-år	
14-17-år	
18-64-år	
65-79-år	
80-år eller äldre	

3. Hur många år har du sammanlagt gått i skola eller studerat på heltid?

Folk- och grundskola räknas med.

_____ år

4. Är du för närvarande huvudsakligen:

Välj det alternativ som bäst beskriver din situation

- ☐ i heltidsarbete
- ☐ i deltidsarbete _____ timmar per vecka
- ☐ ålderspensionerad
- ☐ sjukpensionerad eller mottagare av rehabiliteringsstöd
- ☐ deltidspensionerad
- ☐ arbetslös eller permitterad, den nuvarande perioden har pågått i månader: _____ månader
- ☐ familjeledig, hemmamamma eller hemmapappa
- ☐ studerande eller studieledig
- ☐ annat

5. Har du någon gång under de senaste 12 månaderna:

	nej	ja
varit rädd för att maten tar slut innan du får pengar att köpa mer	☐	☐
varit tvungen att låta bli att köpa läkemedel på grund av brist på pengar	☐	☐
låt bli att gå till läkare på grund av brist på pengar	☐	☐



6. Hur stora var ditt hushålls (matlags) totala inkomster senaste år (före beskattningen)?

- ☐ under 15 000 € (under 1250 €/månad)
- ☐ 15 001 - 35 000 € (cirka 1251–2915 €/månad)
- ☐ 35 001 - 55 000 € (cirka 2916–4580 €/månad)
- ☐ 55 001 - 75 000 € (cirka 4581–6250 €/månad)
- ☐ över 75 000 € (6251 €/månad eller över)

Vid följande frågor 7 - 11 ber vi dig tänka på ditt liv under de senaste två veckorna.

7. Hur trygg känner du dig i ditt dagliga liv?

- ☐ inte alls
- ☐ lite
- ☐ måttligt trygg
- ☐ mycket trygg
- ☐ synnerligen trygg

8. Hurdan tycker du att din livskvalitet är?

- ☐ mycket dålig
- ☐ dålig
- ☐ varken god eller dålig
- ☐ bra
- ☐ mycket bra

9. Hur nöjd är du?

	mycket missnöjd	ganska missnöjd	varken nöjd eller missnöjd	ganska nöjd	mycket nöjd
med din hälsa	☐	☐	☐	☐	☐
med din förmåga att klara av dagliga aktiviteter	☐	☐	☐	☐	☐
med dig själv	☐	☐	☐	☐	☐
med ditt förhållande till andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
med förhållandena där du bor	☐	☐	☐	☐	☐



10. I vilken mån har du under de senaste två veckorna upplevt följande saker:

	inte alls	lite	måttligt	nästan tillräckligt	helt tillräckligt
har du haft tillräckligt med energi för ditt vardagsliv?	☐	☐	☐	☐	☐
har du tillräckligt med pengar för det du behöver?	☐	☐	☐	☐	☐

11. Nedan följer några påståenden kring känslor och tankar.

Sätt vid varje punkt ett kryss i den ruta som bäst beskriver dina upplevelser under de senaste två veckorna.

	aldrig	sällan	ibland	ofta	hela tiden
jag har känt mig optimistisk om framtiden	☐	☐	☐	☐	☐
jag har känt att jag har gjort nytta	☐	☐	☐	☐	☐
jag har känt mig avslappnad	☐	☐	☐	☐	☐
jag har hanterat problemen på ett bra sätt	☐	☐	☐	☐	☐
jag har tänkt klart	☐	☐	☐	☐	☐
jag har känt mig nära andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
jag har själv kunnat bestämma saker	☐	☐	☐	☐	☐

12. Hur orolig är du över klimatförändringen?

- ☐ inte alls orolig
- ☐ inte särskilt orolig
- ☐ i viss mån orolig
- ☐ mycket orolig
- ☐ väldigt orolig
- ☐ vet ej
- ☐ jag vill inte säga

DELAKTIGHET OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA

13. Känner du dig ensam?

- ☐ aldrig
- ☐ mycket sällan
- ☐ ibland
- ☐ ganska ofta
- ☐ hela tiden

14. Vad anser du om följande påståenden?

Markera vid varje påstående det alternativ som bäst beskriver din upplevelse.

	helt av annan åsikt	delvis av annan åsikt	varken av samma eller annan åsikt	delvis av samma åsikt	helt av samma åsikt
Jag känner att min dagliga sysselsättning är betydelsefull	☐	☐	☐	☐	☐
Jag får positiv respons på det jag gör	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ingår i en grupp eller en gemenskap som är viktig för mig	☐	☐	☐	☐	☐
Andra människor behöver mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan påverka mitt eget liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att mitt liv har ett syfte	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker eftersträva sådant som är viktigt för mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jag får hjälp när jag verkligen behöver det	☐	☐	☐	☐	☐
Jag upplever att man litar på mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan påverka vissa faktorer i min livsmiljö	☐	☐	☐	☐	☐

15. Klarar du vanligen av följande aktiviteter?

	ja, utan svårighet	ja, men med vissa svårigheter	ja, men det är mycket svårt	nej, inte alls
springa en kortare sträcka (ca 100 meter)	☐	☐	☐	☐
gå ungefär en halv kilometers sträcka utan att vila	☐	☐	☐	☐
se en vanlig dagstidningstext (med glasögon, om du använder dem)	☐	☐	☐	☐
höra vad som sägs i ett samtal mellan flera personer (med hörapparat, om du använder den)	☐	☐	☐	☐
gå en våning uppför trapporna utan att vila emellan	☐	☐	☐	☐

16. Hur bra upplever du att ditt minne, inlärnings- och koncentrationsförmåga är?

	mycket bra	bra	tillfreds- ställande	dåligt	mycket dåligt
mitt minne fungerar	☐	☐	☐	☐	☐
jag klarar av att lära mig nya saker	☐	☐	☐	☐	☐
jag klarar i allmänhet av att koncentrera mig på saker och ting	☐	☐	☐	☐	☐

17. Behöver du och får du hjälp med vardagliga sysslor på grund av nedsatt funktionsförmåga?

- ☐ jag behöver inte och får inte hjälp
- ☐ jag skulle behöva hjälp, men får inte
- ☐ jag får hjälp, men inte tillräckligt
- ☐ jag får tillräckligt med hjälp
- ☐ jag skulle klara mig med mindre hjälp

18. Hjälper du regelbundet någon med nedsatt funktionsförmåga eller sjukdom att klara av vardagliga rutiner? Du kan välja flera alternativ.

- ☐ nej → gå vidare till frågan 20
- ☐ ja, min partner eller sambo
- ☐ ja, barn eller barnbarn
- ☐ ja, mina föräldrar eller svärföräldrar
- ☐ ja, någon annan

19. Hur ofta hjälper du dina närstående som du nämnt ovan?

Om du hjälper flera personer, bedöm hur ofta sammanlagt.

- ☐ varje dag, att hjälpa kräver ständig närvaro på natten och dagen
- ☐ varje dag, att hjälpa kräver inte ständig närvaro
- ☐ flera gånger i veckan
- ☐ 1–4 gånger i månaden
- ☐ mera sällan

20. Oberoende av om du förvärvsarbetar eller inte, var vänlig och uppskatta hurdan din arbetsförmåga är nu. Är du:

- ☐ helt arbetsförmögen
- ☐ delvis arbetsförmögen
- ☐ helt arbetsförmögen

21. Tror du att din hälsa tillåter dig att arbeta i din yrke ända till pensionsåldern?

- ☐ nej
- ☐ sannolikt inte
- ☐ antagligen
- ☐ ja
- ☐ jag är pensionär

HÄLSA

22. Hur lång är du?

_____ cm, ange längden i hela centimeter

23. Hur mycket väger du i lätt klädsel?

_____ kg, ange vikten i hela kilogram

24. Tycker du att ditt nuvarande hälsotillstånd är:

- ☐ bra
- ☐ ganska bra
- ☐ medelmåttigt
- ☐ ganska dåligt
- ☐ dåligt

25. Har du någon långvarig sjukdom eller något annat långvarigt hälsoproblem?

- ☐ ja
- ☐ nej → gå vidare till frågan 27

26. Har du en långvarig sjukdom eller ett problem med hälsan som kräver regelbunden vård eller uppföljning av en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården (t.ex. läkare eller skötare)?

- ☐ ja
- ☐ nej

27. Begränsar något hälsoproblem dig i aktiviteter som människor vanligen håller på med?

- ☐ begränsar allvarligt
- ☐ begränsar, men inte allvarligt
- ☐ begränsar inte alls → gå vidare till frågan 29

28. Har begränsningarna funnits minst de senaste sex månaderna?

- ☐ ja
- ☐ nej

29. Hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna har du:

Välj ett alternativ på varje rad.

	hela tiden	största delen av tiden	en stor del av tiden	en del av tiden	lite av tiden	inte alls
känt dig mycket nervös	☐	☐	☐	☐	☐	☐
känt dig så nere att ingenting kunnat uppmuntra upp dig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
känt dig lugn och harmonisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐
känt dig dystert och ledsen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
känt dig lycklig	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Följande fråga handlar om självdestruktiva tankar och känslor (om att göra sig själv illa). En del människor möter i livet tunga motgångar som kan ge upphov till svåra tankar och känslor.

30. Har du haft självmordstankar under de senaste 12 månaderna?

☐ nej

☐ ja

HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSTJÄNSTER

31. Vad anser du om följande påståenden:

	helt av samma åsikt	delvis av samma åsikt	varken av samma eller annan åsikt	delvis av annan åsikt	helt av annan åsikt
hälso- och sjukvårdstjänsterna fungerar allmänt taget bra i Finland	☐	☐	☐	☐	☐
den sociala servicen fungerar allmänt taget bra i Finland	☐	☐	☐	☐	☐

32. Har du en privat sjukkostnadsförsäkring som ersätter kostnader för behandling av sjukdom i Finland, t.ex. privatläkares arvoden, läkemedelskostnader och vårddagsavgifter på sjukhus?

Du kan välja flera alternativ.

☐ ja, åt mig själv

☐ ja, åt mitt barn

☐ nej, men jag överväger att skaffa åt mig själv

☐ nej, men jag överväger att skaffa åt mitt barn

☐ nej, har inte funderat på att skaffa

33. Har följande faktorer stört din tillgång till vård under de senaste 12 månaderna?

Frågan gäller inte besök i samband med en coronavaccination eller ett coronatest.

	alltid	oftast	ibland	aldrig	gäller inte mig eller den service jag använder
jag hänvisades från serviceställe till serviceställe	☐	☐	☐	☐	☐
jag var tvungen att redogöra för min situation för flera anställda eller flera gånger	☐	☐	☐	☐	☐
öppettiderna var problematiska	☐	☐	☐	☐	☐
resan till vårdenheten var besvärlig	☐	☐	☐	☐	☐
tillgången till vård påverkades av att avgifterna är för höga	☐	☐	☐	☐	☐
för långa kötider	☐	☐	☐	☐	☐
informationen förmedlades inte mellan de yrkesutbildade personer som vårdade mig	☐	☐	☐	☐	☐

34. Anser du att du fått tillräckligt av följande hälsotjänster under de senaste 12 månaderna?

Beakta kommunala, företagshälsovården och privata serviceleverantörer.

	jag har inte behövt	jag hade behövt, men har inte haft tillgång till den	jag har använt, men den har inte varit tillräcklig	jag har använt, och den har varit tillräcklig
tjänster på en läkarmottagning	☐	☐	☐	☐
tjänster på sjukskötarens eller hälsovårdarens mottagning	☐	☐	☐	☐
tandläkartjänster	☐	☐	☐	☐
munhygienist tjänster	☐	☐	☐	☐

35. Har du använt hälso- och sjukvårdstjänster (läkare, skötare, sjukhustjänster, tandläkare, tandskötare) under de senaste 12 månaderna?

☐ nej → gå vidare till frågan 44

☐ ja

36. Hur många gånger har du träffat en läkare, hälsovårdare eller sjukskötare antingen på en mottagning eller via en distansförbindelse på grund av en egen sjukdom (eller graviditet eller förlossning) under de senaste 12 månaderna?

Välj alternativ 0, om du inte har träffat vårdpersonal en enda gång. De gånger du eventuellt har varit intagen på sjukhus räknas inte och inte heller besök i samband med en coronavaccination eller ett coronatest.

	en läkare	hälsovårdare eller sjukskötare
på en hälsostation (tandläkarbesök räknas inte)	gånger	gånger
på en privat läkarstation	gånger	gånger
inom företagshälsovården	gånger	gånger
på en sjukhuspoliklinik	gånger	gånger
någon annanstans (t.ex. studerandehälsovården, hälsovården för beväringar)	gånger	gånger

Hur många gånger har du träffat en tandläkare, munhygienist eller tandtekniker de senaste 12 månaderna?

	en tandläkare	munhygienist	tandtekniker
inom den offentliga tandvården (även studerandehälsovården, hälsovården för beväringar)	gånger	gånger	gånger
inom den privata tandvården	gånger	gånger	gånger

37. När du anlitar hälso- och sjukvårdstjänster, träffar du vanligtvis samma...

	alltid	oftast	ibland	aldrig
läkare				
skötare				

38. Har du under de senaste 12 månaderna använt en servicesedel för att skaffa hälso- och sjukvårdstjänster?

- ☐ ja, sedeln ersatte en del av servicen
- ☐ ja, sedeln ersatte hela servicen
- ☐ nej
- ☐ jag kan inte säga

Frågorna 39 - 43 handlar om ditt senaste ärende hos hälso- och sjukvårdspersonalen.

39. Var har du senast besökt en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården (läkare, skötare eller annan yrkesutbildad person)? *Gäller inte besök för tandvård och besök för coronavaccination eller -test.*

- ☐ på en hälsovårdscentral
- ☐ på en privat läkarstation
- ☐ företagshälsovård
- ☐ sjukhuspoliklinik
- ☐ annat ställe (studenthälsovård, militären)

40. Hur uträttade du ärenden?

- ☐ närbesök (på plats på mottagningen)
- ☐ distansbesök via telefonsamtal
- ☐ elektronisk ärendehantering via videoförbindelse
- ☐ uträttande av ärenden via chattförbindelse (diskussion via snabbmeddelanden)

41. Vem träffade du? *Om du träffade flera yrkesutbildade ska du välja den som du i huvudsak besökte.*

- ☐ allmänläkare eller specialläkare
- ☐ sjukskötare eller hälsovårdare
- ☐ en annan yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården

42. Följande frågor gäller tillgången till vård vid ovan nämnda senaste mottagningsbesök:

	absolut ja	i någon mån	egentligen inte	absolut inte	kan inte säga
Fick du smidig kontakt med vårdenheten?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du mottagningstiden tillräckligt snabbt?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du undersökningar tillräckligt snabbt?	☐	☐	☐	☐	☐

43. Följande frågor gäller växelverkan med den yrkesutbildade person (läkaren, skötaren eller en annan yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården) som du träffat vid det senaste mottagningsbesöket.

	absolut ja	i någon mån	egentligen inte	absolut inte	kan inte säga
Fick du tillräckligt med tid på mottagningen?	☐	☐	☐	☐	☐
Förklarades sakerna för dig på ett begripligt sätt?	☐	☐	☐	☐	☐
Behandlades du respektfullt?	☐	☐	☐	☐	☐
Behandlades dina uppgifter konfidentiellt?	☐	☐	☐	☐	☐
Kunde du använda ditt modersmål i servicen?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du ställa frågor eller berätta om bekymmer om den rekommenderade behandlingen?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du delta i besluten om din vård i den mån du ville?	☐	☐	☐	☐	☐
Motsvarade servicen ditt behov?	☐	☐	☐	☐	☐

44. Har du under de senaste 12 månaderna anlitat någon av följande tjänster på grund av psykiska problem eller missbruk?

	nej	ja, på grund av psykiska problem	ja, på grund av missbruksrelaterade problem
vid hälsovårdscentralen, inom företagshälsovården eller studerandehälsovården	☐	☐	☐
på en psykiatrisk poliklinik	☐	☐	☐
på en A-klinik, inom avgiftningsbehandling eller annan missbruksvård	☐	☐	☐
på en privatmottagning (läkare, psykolog eller annan)	☐	☐	☐
på ett psykiatriskt sjukhus eller annat sjukhus	☐	☐	☐
annan vårdenhhet	☐	☐	☐

45. När fick du senast tandvård?

Här avses med tandvårdsbesök alla besök hos tandläkare, munhygienist, tandvårdare och/eller tandtekniker.

- ☐ under de senaste 12 månaderna
- ☐ mer än ett år, men mindre än 2 år sedan
- ☐ mer än 2 år, men mindre än 5 år sedan
- ☐ för mer än 5 år sedan eller mera sällan
- ☐ har aldrig besökt tandläkare

SOCIALSERVICE OCH SOCIALA FÖRMÅNER

46. Har följande faktorer stört din tillgång till socialservice under de senaste 12 månaderna?

Med socialservice avses till exempel tjänster för äldre, tjänster för barnfamiljer, hemservice, tjänster för personer med funktionsnedsättning, rådgivning av socialarbetare eller -handledare samt utkomststöd.

	alltid	oftast	ibland	aldrig	gäller inte mig eller den service jag använder
jag hänvisades från serviceställe till serviceställe	☐	☐	☐	☐	☐
jag var tvungen att redogöra för min situation för flera anställda eller flera gånger	☐	☐	☐	☐	☐
öppettiderna var problematiska	☐	☐	☐	☐	☐
resan till servicestället var besvärlig	☐	☐	☐	☐	☐
tillgången till vård påverkades av att avgifterna är för höga	☐	☐	☐	☐	☐

47. Anser du att du fått tillräckligt av följande socialvårdstjänster under de senaste 12 månaderna?

	jag har inte behövt	jag hade behövt, men har inte haft tillgång till den	jag har använt, men den har inte varit tillräcklig	jag har använt, och den har varit tillräcklig
hemvård (hemservice, hemsjukvård)	☐	☐	☐	☐
tjänster för personer med funktionsnedsättning (t.ex. färdtjänst, personlig assistans, ändringsarbeten i bostaden, stödfunktioner i hemmet)	☐	☐	☐	☐
boendeservice för personer med funktionsnedsättning (assisterat, styrt, stött boende, serviceboende)	☐	☐	☐	☐
service av en socialarbetare eller -handledare	☐	☐	☐	☐

48. Har du använt dig av socialservice under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej → gå vidare till frågan 54
- ☐ ja

49. Vilken socialservice har du anlitat senast (under de senaste 12 månaderna)?

- ☐ hemvård (hemservice, hemsjukvård)
- ☐ tjänster som stöder boende hemma (t.ex. trygghets-, måltids-, städservice eller färdtjänst, ändringsarbeten i bostaden)
- ☐ boendeservice för äldre (t.ex. serviceboende, ålderdomshem, familjevård, intervallperioder)
- ☐ tjänster för personer med funktionsnedsättning
- ☐ boendeservice för personer med funktionsnedsättning
- ☐ service av en socialarbetare eller -handledare
- ☐ annan socialservice

50. Hur beskriver följande frågor dina upplevelser?

Utvärdera den service som du senast anlitat.

	absolut ja	i någon mån	egentligen inte	absolut inte	kan inte säga
Fick du tillräckligt med tid under mötet ?	☐	☐	☐	☐	☐
Förklarades sakerna för dig på ett begripligt sätt?	☐	☐	☐	☐	☐
Behandlades du respektfullt?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du information om behandlingen av ditt ärende?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du ställa frågor eller berätta om bekymmer?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du delta i uträttandet av dina egna ärenden och i beslut om dessa i den mån du ville?	☐	☐	☐	☐	☐
Kunde du använda ditt modersmål i servicen?	☐	☐	☐	☐	☐

51. Hur beskriver följande frågor dina erfarenheter av socialservicen?

Utvärdera den service som du senast anlitat.

	absolut ja	i någon mån	egentligen inte	absolut inte	kan inte säga
Hittade du lätt en lämplig service för din situation?	☐	☐	☐	☐	☐
Fick du servicen tillräckligt snabbt?	☐	☐	☐	☐	☐
Motsvarade servicen ditt behov?	☐	☐	☐	☐	☐
Träffade du samma person som tidigare?	☐	☐	☐	☐	☐

52. Har du under de senaste 12 månaderna använt servicesedel för att skaffa socialservice?

- ☐ ja, sedeln ersatte en del av servicen
- ☐ ja, sedeln ersatte hela servicen
- ☐ nej
- ☐ jag kan inte säga

53. Har du anlitat privata socialservice du själv betalat för under de 12 senaste månaderna? Med socialservice avses till exempel tjänster för äldre, hemservice och tjänster för personer med funktionsnedsättning.

- ☐ ja
☐ nej
☐ jag kan inte säga

54. Anser du att du fått tillräckligt av följande sociala stöd eller förmåner under de senaste 12 månaderna?

	jag har inte behövt	jag hade behövt, men har inte haft tillgång till den	jag har använt, men den har inte varit tillräcklig	jag har använt, och den har varit tillräcklig
stødtjänster för närståendevårdare (t.ex. möjlighet att ta ledigt)	☐	☐	☐	☐
vårdarvoden för närståendevård	☐	☐	☐	☐
grundläggande utkomststöd från FPA	☐	☐	☐	☐
kompletterande och förebyggande utkomststöd från kommunen	☐	☐	☐	☐

ANVÄNDNING AV ELEKTRONISKA TJÄNSTER

Elektroniska tjänster är till exempel tidsbokning i det digitala systemet, Mina Kanta-sidorna samt webbsidor med hälsorelaterad information.

55. Använder du internet för att uträtta ärenden elektroniskt (t.ex. Mina Kanta-sidor, MinSkatt, MittFPA)?

- ☐ jag använder själv
☐ jag får hjälp av någon annan med användningen eller någon annan använder på mina vägnar
☐ jag använder inte

56. Hur många gånger har du skött ett ärendebesök elektroniskt (t.ex. via videoförbindelse eller chatt) med följande yrkesutbildade personer under de senaste 12 månaderna?

	inte en enda gång	en gång	oftare än en gång
läkare	☐	☐	☐
vårdare (t.ex. sjukskötare eller hälsovårdare)	☐	☐	☐
socialarbetare eller socialhandledare	☐	☐	☐
en annan yrkesutbildad person inom social- eller hälsovården	☐	☐	☐

57. Om du har använt social- eller hälsovårdstjänster elektroniskt under de senaste 12 månaderna, bedöm hur många traditionella samtal eller besök den elektroniska ärendehanteringens ersatte.

Om den elektroniska ärendehanteringens inte har ersatt samtal eller besök, svara noll.

☐ Jag har inte använt elektroniska tjänster

Den elektroniska ärendehanteringens ersatte ett samtal eller besök _____ gånger

58. Vad anser du om följande påståenden om elektroniska tjänster?

	helt av samma åsikt	delvis av samma åsikt	varken av samma eller annan åsikt	delvis av annan åsikt	helt av annan åsikt
Personliga möten kan inte ersättas av elektroniska kontakter	☐	☐	☐	☐	☐
De elektroniska tjänster jag behöver är inte tillgängliga för mig till exempel på grund av en synskada	☐	☐	☐	☐	☐
De tjänster jag behöver finns inte tillgängliga elektroniskt	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är bekymrad över datasäkerheten vad gäller mina personliga uppgifter	☐	☐	☐	☐	☐
Datakommunikationsförbindelserna är för dåliga i mitt område	☐	☐	☐	☐	☐
jag behöver handledning i användningen av nättjänster	☐	☐	☐	☐	☐

59. Vad anser du om följande påståenden om nyttan av social- och hälsovårdens elektroniska tjänster?

Elektroniska tjänster...	helt av samma åsikt	delvis av samma åsikt	varken av samma eller annan åsikt	delvis av annan åsikt	helt av annan åsikt
är till hjälp vid bedömning av behovet att sköta ärenden	☐	☐	☐	☐	☐
stöd sökning och val av lämpliga tjänster	☐	☐	☐	☐	☐
underlättar användningen av tjänster oberoende av tid och plats	☐	☐	☐	☐	☐
underlättar samarbetet med yrkesutbildade personer	☐	☐	☐	☐	☐
hjälper en att ta en aktiv roll i vården av den egna hälsan och välbefinnandet	☐	☐	☐	☐	☐
är till hjälp när man ska ha omsorg om en närståendes hälsa, välbefinnande eller funktionsförmåga	☐	☐	☐	☐	☐

60. Hur skulle du allmänt bedöma din kompetens att använda internet (med dator eller smarttelefon)?

- ☐ inga kompetens
☐ låg kompetens
☐ måttlig kompetens
☐ hög kompetens
☐ mycket hög kompetens

LEVNADSVANOR

61. Har du fått tillräckligt med service som främjar hälsa och välfärd?

	jag har inte behövt tjänsten eller förmånen	jag hade behövt, men har inte haft tillgång till den	jag har fått, men den har inte varit tillräcklig	jag har fått, och den var tillräcklig
livsstilshandledning (t.ex. motions- eller kostrådgivning)	☐	☐	☐	☐
dagcenterverksamhet (t.ex. gruppsservice för äldre)	☐	☐	☐	☐
ledd kulturverksamhet (t.ex. konst-/hantverksgrupper)	☐	☐	☐	☐
kamratstödsgrupp (t.ex. närståendevård eller kamratstödsgrupper enligt sjukdomsgrupp)	☐	☐	☐	☐

62. Hur mycket motionerar du sammanlagt på arbetet, på vägen till och från arbetet samt på fritiden?

Tänk på situationen under de senaste 12 månaderna. Räkna in all fysisk ansträngning som upprepas varje vecka. Välj flera svar om det behövs.

- ☐ motionerar i allmänhet inte regelbundet → gå vidare till frågan 63

- ☐ långsam och lugn motion (= svettas inte och blir inte andfådd, t.ex. lugna promenader)

totalt _____ timmar och _____ minuter per vecka

- ☐ snabb och rask motion (= svettas något och/eller blir andfådd, t.ex. raska promenader)

totalt _____ timmar och _____ minuter per vecka

- ☐ ansträngande och intensiv motion (= svettas kraftigt och/eller blir andfådd, t.ex. jogging eller löpning)

totalt _____ timmar och _____ minuter per vecka

63. Hur många dagar per vecka brukar du utföra träning som upprätthåller eller förbättrar

muskelkonditionen? T.ex. träning på gym, träning hemma, gruppträning, boll- och racketsporter eller fysiskt ansträngande sysslor. Om inga dagar alls, svara 0.

_____ dagar per vecka

64. Hur ofta konsumerar du vanligtvis följande livsmedel och drycker?

	inte alls	en gång i veckan eller mindre ofta	2-6 gånger i veckan	1-2 gånger om dagen	3 gånger om dagen eller oftare
frukter, bär (inte juicer)	☐	☐	☐	☐	☐
grönsaker, rotfrukter (inte potatis)	☐	☐	☐	☐	☐
baljväxter, växtbaserade proteinprodukter (t.ex. ärtor, tofu, bondebönprodukt)	☐	☐	☐	☐	☐
fullkornsbröd, -gröt, -garnityr (t.ex. mörkt ris)	☐	☐	☐	☐	☐
mjölk, mjölkprodukter (t.ex. ost, yoghurt)	☐	☐	☐	☐	☐
växtbaserade produkter som används som alternativ för mjölkprodukter (t.ex. havredryck)	☐	☐	☐	☐	☐
fisk	☐	☐	☐	☐	☐
ljust kött (t.ex. kyckling/broiler)	☐	☐	☐	☐	☐
rött kött och köttprodukter (t.ex. pålägg)	☐	☐	☐	☐	☐

65. Tycker du att du sover tillräckligt?

- ☐ ja, för det mesta
☐ ja, ofta
☐ sällan eller nästan aldrig
☐ vet ej

66. Röker du (cigaretter, cigarrer eller pipa)?

- ☐ ja, dagligen
☐ sporadiskt
☐ nej, inte alls
☐ jag har aldrig rökt tobak

67. Använder du följande produkter?

	dagligen	sporadiskt	inte alls	jag har aldrig använt
snus	☐	☐	☐	☐
nikotinhaltiga e-cigaretter	☐	☐	☐	☐
nikotinfria e-cigaretter	☐	☐	☐	☐
nikotinersättande produkter såsom plåster eller tuggummi	☐	☐	☐	☐
tobaksprodukter avsedda för upphettning	☐	☐	☐	☐
nikotinpåsar	☐	☐	☐	☐

68. Har du använt alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej → gå vidare till frågan 72
- ☐ ja

69. Hur ofta dricker du öl, vin eller andra alkoholdrycker?

Räkna också med de gånger du endast druckit små mängder, t.ex. en halv flaska öl eller ett halvt glas vin. Välj det alternativ som bäst stämmer in på dig.

- ☐ aldrig
- ☐ cirka en gång i månaden eller mindre
- ☐ 2–4 gånger i månaden
- ☐ 2–3 gånger i veckan
- ☐ 4 gånger i veckan eller oftare

70. Hur många portioner alkohol har du i allmänhet druckit de dagar då du druckit alkohol?

Se faktarutan.

- ☐ 1–2 portioner
- ☐ 3–4 portioner
- ☐ 5–6 portioner
- ☐ 7–9 portioner
- ☐ 10 portioner eller mer

EN ALKOHOLPORTION MOTSVARAR:
en flaska (33 cl) så kallade mellanöl eller cider eller
ett glas (12 cl) lättvin eller
ett litet glas (8 cl) starkvin eller
en restaurangenhet (4 cl) starksprit.

71. Hur ofta har du druckit sex alkoholportioner eller mer på en gång?

- ☐ aldrig
- ☐ mindre än en gång i månaden
- ☐ en gång i månaden
- ☐ en gång i veckan
- ☐ dagligen eller nästan dagligen

6 ALKOHOLPORTIONER ÄR T.EX.:
fyra 0,5 l stop s.k. mellanöl eller cider
tre 0,5 l stop s.k. A-öl eller stark cider
0,75 l flaska svagt (12 %) vin,
en halv 0,5 l flaska starksprit

72. Har du använt cannabis (hasch, marijuana) under de senaste 12 månaderna?

- ☐ Jag har aldrig i mitt liv provat eller använt
- ☐ Inte en gång under de senaste 12 månaderna
- ☐ Mer sällan än en gång i månaden
- ☐ Varje månad
- ☐ Varje vecka
- ☐ Dagligen eller nästan dagligen

Som penningspel räknas bland annat lotterispel såsom Lotto, spelautomater, skraplotter, sport- och travspel samt penningspel som spelas på internet.

73. Tänk tillbaka på de senaste 12 månaderna, hur ofta spelade du penningspel?

- ☐ dagligen eller flera gånger i veckan
☐ en gång i veckan
☐ 1–3 gånger i månaden
☐ mera sällan
☐ inte alls → gå vidare till frågan 75

74. När du tänker på de senaste 12 månaderna...

	aldrig	ibland	ofta	nästan alltid
hur ofta har du spelat penningspel med större summor än du egentligen har haft råd att förlora?	☐	☐	☐	☐
hur ofta har du varit tvungen att spela penningspel med allt större summor för att få samma känsla av spänning från spelandet?	☐	☐	☐	☐
hur ofta spelar du på nytt en annan dag för att försöka vinna tillbaka pengarna som du förlorat?	☐	☐	☐	☐
hur ofta har du lånat pengar eller sålt något för att få pengar för spelandet?	☐	☐	☐	☐
känt att penningspel kan vara ett problem för dig?	☐	☐	☐	☐
har penningspelandet gjort att du fått hälsoproblem, inklusive stress eller ångest?	☐	☐	☐	☐
har någon kritiserat dig för ditt penningspelande eller har någon sagt till dig att penningspelandet är ett problem för dig, oavsett vad du själv tycker?	☐	☐	☐	☐
har ditt penningspelande orsakat ekonomiska problem för dig eller ditt hushåll?	☐	☐	☐	☐
har du haft skuld känslor över ditt sätt att spela penningspel eller över det som händer när du spelar?	☐	☐	☐	☐

75. Har du någonsin känt att du eventuellt har problem med spel om pengar?

- ☐ ja, jag kände på det sättet senast år: _____
☐ nej
☐ kan inte säga



VÅLDSUPPLEVELSER

76. Har någon betett sig våldsamt mot dig under de senaste 12 månaderna?

Du kan välja flera alternativ.

	ingen	nuvarande eller tidigare make eller partner	annan fa- miljemed- lem eller släkting	annan bekant person	okänd person
Hotat om fysiskt våld ansikte mot ansikte, per telefon eller via internet	☐	☐	☐	☐	☐
Hållit fast, skuffat, knuffat eller slagit dig med öppen hand	☐	☐	☐	☐	☐
Slagit med knytnäven eller ett hårt föremål, tagit strypgrepp eller använt något vapen	☐	☐	☐	☐	☐
Kallat dig vid öknamn för att kuva eller förödmjuka dig	☐	☐	☐	☐	☐
Försökt begränsa eller begränsat din kontakt (t.ex. med din familj, dina släktingar eller vänner)	☐	☐	☐	☐	☐

BAKGRUNDSINFORMATION

77. Kön

- ☐ man
- ☐ kvinna
- ☐ annan

78. Hör du till någon könsminoritet eller sexuell minoritet?

- ☐ nej
- ☐ könsminoritet (såsom transpersoner eller intersexuella personer)
- ☐ sexuell minoritet (såsom homosexuella, lesbiska, bi-, pan- eller asexuella)



TACK FÖR DITT SVAR!

Du kan läsa mer om resultaten på adressen www.thl.fi/tervesuomi

thl.fi/terveysuomi