

KYSELYLOMAKE: FSD3433 PROMEQ: PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN HYVINVOINTI JA TERVEYS 2016-2018

QUESTIONNAIRE: FSD3433 FSD3433 PROMEQ: HEALTH AND WELL-BEING OF THE LONG-TERM UNEMPLOYED 2016-2018

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Kyselylomake



Tunnistekoodi: _____

OHJEET VASTAAJALLE

Ole hyvä ja vastaa kysymyksiin ympäröimällä sopiva vaihtoehto. Lue kysymykset huolellisesti ennen vastaamista.

Muistathan vastata kaikkiin kysymyksiin. Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: ”siirtykää kysymykseen ...”, jolloin voit siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät kysymykset vastaamatta.

ESIMERKKI 1

Asutko tällä hetkellä:

- 1) Vuokra-asunnossa
- 2) Asumisoikeusasunnossa
- 3) Palvelutalossa, kuntoutuskodissa tai vanhainkodissa
- 4) Vastaanottokeskuksessa
- 5) Hostellissa tai leirimajoituksessa
- 6) Itse omistamassanne asunnossa
- 7) Perheenjäsenen omistamassa asunnossa

8) Jokin muu, mikä: Kaverin luona

ESIMERKKI 2

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Ympyröi jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettäsi.

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
Saatko tarpeeksi tietoa jokapäiväisen elämäsi kannalta tärkeistä asioista?	1	2	3	4	5
Missä määrin sinulla on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan?	1	2	3	4	5

1 TAUSTATIEDOT

1. Sukupuolesi

- 1) Mies
- 2) Nainen
- 3) Muu
- 4) En halua kertoa

2. Syntymävuotesi

3. Siviilisäätysi

- 1) Naimisissa
- 2) Avoliitossa
- 3) Rekisteröity parisuhde
- 4) Naimaton
- 5) Asumuserossa tai eronnut
- 6) Leski
- 7) Vakituinen parisuhde, mutta asomme erillään

4. Mikä on korkein suoritettu koulutuksesi?

- 1) Kansakoulu tai peruskoulu
- 2) Keskikoulu
- 3) Ammattikoulu tai vastaava
- 4) Lukio
- 5) Opistotutkinto
- 6) Alempi korkeakoulututkinto (ammattikorkeakoulu tai vastaava)
- 7) Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tai vastaava)
- 8) Ei koulutusta tai koulutuskesken

- 5. Kuinka monta vuotta olet ollut kaiken kaikkiaan palkkatöissä?** Laske yhteen kaikki palkkatyösuhteet. Työharjoittelut tai muut työllistämistoimenpiteet eivät ole palkkatyötä.
- 1) En lainkaan
 - 2) Alle vuoden
 - 3) 1 – 5 vuotta
 - 4) 6 – 10 vuotta
 - 5) 11 – 20 vuotta
 - 6) Yli 20 vuotta
- 6. Kuinka kauan työttömyytesi on kestänyt yhtäjaksoisesti?** Ohje: laske kuinka kauan on viimeisimmän koulutuksen, palkkatyön, sairaus- tai kuntoutuspäiväraajakson päättymisestä nykyiseen hetkeen. TE-toimiston järjestämät kurssit tai muut työllistämistä edistävät toimenpiteet eivät katkaise työttömyyttä.
- 1) Alle 3 kk
 - 2) 3 – 6 kk
 - 3) 7 – 11 kk
 - 4) 1 – 2 vuotta
 - 5) 3 – 4 vuotta
 - 6) Enemmän kuin 4 vuotta, kuinka monta: _____
- 7. Oletko osallistunut aiemmin työllistymistä edistäviin toimenpiteisiin,** kuten kuntouttavaan työtoimintaan, työkokeiluun, palkkatukityöhön, työharjoitteluun?
- 1) En ole
 - 2) Kyllä, kuinka montakertaa: _____
- 8. Milloin viimeisin toimenpide päättyi?** _____

2 ASUMINEN, ELINOLOT JA TYÖ

9. Asutko tällä hetkellä:

- 1) Vuokra-asunnossa
- 2) Asumisoikeusasunnossa
- 3) Palvelutalossa, kuntoutuskodissa tai vanhainkodissa
- 4) Vastaanottokeskuksessa
- 5) Hostellissa tai leirimajoituksessa
- 6) Itse omistamassa asunnossa
- 7) Perheenjäsenen omistamassa asunnossa
- 8) Jokin muu, mikä: _____

10. Millaisella alueella asut?

- 1) Kaupungin keskustassa
- 2) Esikaupunki tai lähiö
- 3) Kirkonkylä tai muu pieni taajama
- 4) Maaseutu, haja-asutus

11. Kuinka monta lasta ja aikuista kuuluu kotitalouteesi?

_____ lasta

_____ aikuista

12. Mikä on perhemuotosi? Asutko:

- 1) Avio- tai avoliitossa, ilman lapsia
- 2) Avio- tai avoliitossa, lapsien kanssa
- 3) Yksinhuoltajana
- 4) Yksin
- 5) Kimppakämpässä ystävien tai sisarusten kanssa
- 6) Vanhempien tai muun huoltajan luona
- 7) Muussa perhemuodossa
- 8) En osaa sanoa

13. Oletko tällä hetkellä pääasiassa:

- 1) Opiskelija
- 2) Työtön tai lomautettu
- 3) Työvalmennuksessa, kuntouttavassa työtoiminnassa tai muussa työllistämistoimessa
- 4) Sairauspäivärahalla tai työkyvyttömyyseläkkeellä
- 5) Kokopäivätyössä
- 6) Osa-aikatyössä
- 7) Osa-aikaeläkkeellä
- 8) Perhevapaalla, kotiäiti tai -isä
- 9) Teen jotain muuta, mitä: _____

14. Kuinka suuret olivat taloutesi (ruokakuntasi) kokonaistulot viime vuonna veroja vähentämättä? Ruokakunnalla tarkoitetaan samaan ruokatalouteen kuuluvia henkilöitä.

- 1) Alle 5 000 €
- 2) 5 001 – 10 000 €
- 3) 10 001 – 15 000 €
- 4) 15 001 – 25 000 €
- 5) 25 001 – 35 000 €
- 6) 35 001 – 45 000 €
- 7) 45 001 – 50 000 €
- 8) 50 001 – 60 000 €
- 9) 60 001 – 70 000 €
- 10) 70 001 – 80 000 €
- 11) 80 001 – 90 000 €
- 12) yli 90 000 €

15. Onko sinulla lainoja? Voit valita usean seuraavista vaihtoehdoista.

- 1) On pikavippejä
- 2) On asuntolainaa
- 3) On muita lainoja
- 4) Ei ole, siirry kysymykseen 17

16. Jos sinulla on lainoja, onko näiden lainojen ja niiden korkojen maksaminen sinulle:

- 1) Ulosotossa
- 2) Huomattava rasitus
- 3) Jonkin verran rasitus
- 4) Ei lainkaan rasitus

17. Kotitaloudella voi olla erilaisia tulonlähteitä ja useammalla jäsenellä tuloja. Kun kotitaloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla:

- 1) Hyvin helppoa
- 2) Helppoa
- 3) Melko helppoa
- 4) Melko hankalaa
- 5) Hankalaa
- 6) Erittäin hankalaa

18. Oletko joskus viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana:

	Kyllä	Ei
Joutunut tilanteeseen, että ruokarahat olisivat loppuneet?	1	2
Hakenut ruoka-apua leipäjonosta tai ruokapankista?	1	2
Hakenut ruoka-apua sukulaiselta tai tuttavalta?	1	2
Jättänyt rahan puutteen vuoksi osallistumatta ystävien tapaamiseen, harrastuksiin tai muuhun vapaa-ajan toimintaan?	1	2
Jättänyt maksamatta asumiskustannuksia?	1	2

3 TERVEYS, ELÄMÄNLAATU, OSALLISUUS JA PYSTYVYYS

Seuraavaksi pyydän arvioimaan elämänlaatua, terveyttä ja muita arkielämän asioita koskien elämäsi **viimeisten kahden viikon aikana**.

19. Lue jokainen kysymys ja arvioi, miltä sinusta tuntuu. Ympyröi kunkin kysymyksen kohdalla numero, joka vastaa mielestäsi sopivinta vastausta kysymykseen.

	Erittäin huonoksi	Huonoksi	En hyväksi enkä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?	1	2	3	4	5

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	En tyytyväinen enkä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?	1	2	3	4	5

20. Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olet kokenut tiettyjä asioita viimeisten 2 viikon aikana.

	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Erittäin paljon
Missä määrin fyysinen kipu estää sinua tekemästä päivittäisen elämäsi kannalta tarpeellisia asioita?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon tarvitset lääke- tai muuta hoitoa pystyäksesi toimimaan päivittäisessä elämässäsi?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon nautit elämästä?	1	2	3	4	5
Missä määrin tunnet, että elämäsi on merkityksellistä?	1	2	3	4	5

	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Hyvin	Erinomaisesti
Kuinka hyvin pystyt keskittymään asioihin?	1	2	3	4	5
	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen turvalliseksi	Hyvin turvalliseksi	Erittäin turvalliseksi
Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässäsi?	1	2	3	4	5
	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen terveellisenä	Hyvin terveellisenä	Erittäin terveellisenä
Kuinka terveellisenä pidät fyysistä ympäristöäsi?	1	2	3	4	5

21. Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olet viimeisten 2 viikon aikana kokenut tai voinut tehdä tiettyjä asioita.

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
Onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?	1	2	3	4	5
Oletko tyytyväinen ulkomuotoosi?	1	2	3	4	5
Onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden?	1	2	3	4	5
Saatko tarpeeksi tietoa jokapäiväisen elämäsi kannalta tärkeistä asioista?	1	2	3	4	5
Missä määrin sinulla on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan?	1	2	3	4	5
	Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä
Millainen on liikuntakykysi?	1	2	3	4	5

22. Seuraavissa kysymyksissä sinulta kysytään, kuinka tyytyväinen olet viimeisten 2 viikon aikana ollut erilaisiin asioihin elämässäsi.

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	En tyytyväinen enkä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Kuinka tyytyväinen olet unesi laatuun?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäisistä toimista?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet työkykyysi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet itseesi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet sukupuolielämäsi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet ystäviltäsi saamaasi tukeen?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet asuinalueesi olosuhteisiin?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi saada terveystalveta?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi käyttää julkisia tai muita liikennevälineitä?	1	2	3	4	5

23. Seuraava kysymys koskee sitä, kuinka usein olet tuntenut tai kokenut tiettyjä asioita viimeisten 2 viikon aikana.

	Ei koskaan	Harvoin	Melko usein	Hyvin usein	Aina
Kuinka usein sinulla on ollut kielteisiä tuntemuksia kuten, alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus?	1	2	3	4	5

24. Osallistutko jonkin kerhon, järjestön, yhdistyksen, harrastusryhmän tai yhteisön toimintaan (esim. urheiluseura, asukastoiminta, puolue, kuoro tai seurakunta)?

- 1) Kyllä, aktiivisesti
- 2) Kyllä, silloin tällöin
- 3) En

25. Tunnetko itsesi yksinäiseksi:

- 1) En koskaan
- 2) Hyvin harvoin
- 3) Joskus
- 4) Melko usein
- 5) Jatkuvasti

26. Oletko kokenut syrjintää seuraavien asioiden takia:

	Paljon	Jossain määrin	En lainkaan
län	1	2	3
Sukupuolen	1	2	3
Etnisen taustan	1	2	3
Taloudellisen tilanteen	1	2	3
Vammaisuuden	1	2	3
Seksuaalisen suuntautumisen	1	2	3
Työttömyyden	1	2	3

27. Me kaikki ihmiset olemme erilaisia. Jotkut meistä viihtyvät enemmän omissa oloissaan ja toiset kaipaavat seuraa ympärilleen. Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu alla olevien väitteiden kaltaiselta. Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa.	1	2	3	4
Minulla on paljon yhteistä ympärilläni olevien ihmisten kanssa.	1	2	3	4
On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä.	1	2	3	4

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle.	1	2	3	4
Ihmissuhteeni ovat pinnallisia.	1	2	3	4
Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin.	1	2	3	4
Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä.	1	2	3	4
En ole enää läheinen kenenkään kanssa.	1	2	3	4
Löydän seuraa, kun sitä haluan.	1	2	3	4
On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua.	1	2	3	4
Minusta on ikävää, että olen niin vetäytynyt.	1	2	3	4
On ihmisiä, joiden kanssa voin puhua asioistani.	1	2	3	4

28. Mitä mieltä olet seuraavista luottamukseen ja arvostukseen liittyvistä väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Yhteiskunnassamme ihmiset voivat luottaa toisiinsa.	1	2	3	4	5
Yhteiskuntamme julkiseen valtaan ja hallintoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
Julkiseen terveydenhuoltoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
Julkiseen sosiaaliinhuoltoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
Oikeuslaitokseen voi luottaa.	1	2	3	4	5
Poliisiin voi luottaa.	1	2	3	4	5
Kunnan päätöksentekoon voi luottaa.	1	2	3	4	5
On parasta olla luottamatta keneenkään.	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minusta tuntuu, että muut ihmiset eivät arvosta sitä, mitä teen.	1	2	3	4	5
Jotkut ihmiset katsovat minua halveksuen työtilanteeni tai tulojeni vuoksi.	1	2	3	4	5

29. Seuraavassa kysymme mielipidettäsi seuraavista asioista

Mielestäni kykyni...	Erittäin huonot			Ei hyvät eikä huonot		Erittäin hyvät	
	1	2	3	4	5	6	7
tavoitella onnellisuutta elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
saavuttaa asioita elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
elää terveellistä elämää, ikäni huomioon ottaen, ovat	1	2	3	4	5	6	7
älyllisiin virikkeisiin elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
tydyttävien sosiaalisten suhteiden solmimiseen elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
elää miellyttävässä elinympäristössä (ottaen huomioon koti, työ ja vapaa-aika) elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
toimia omatuntoni mukaisesti ovat	1	2	3	4	5	6	7
kaikki edellä mainitut asiat huomioon ottaen, uskon, että kykyni ovat	1	2	3	4	5	6	7

4 TYÖ, TYÖTTÖMYYS JA TULEVAISUUDEN SUUNNITELMAT

30. Kuinka moneen työpaikkaan olet hakenut viimeisen 6 kuukauden aikana?

_____ työpaikkaan.

31. Kuinka moneen opiskelupaikkaan olet hakenut viimeisen 6 kuukauden aikana?

_____ opiskelupaikkaan.

32. Kuinka halukas tunnet olevasi tällä hetkellä (1 =ei lainkaan - 10 = erittäin paljon)

	Ei lainkaan									Erittäin paljon
Kokopäivätyön tekemiseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Osapäivätyön tekemiseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lyhytaikaisten "keikkatöiden" tekemiseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vapaaehtois- tai muun yleishyödyllisen työn tekemiseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oman yrityksen perustamiseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ammatilliseen koulutukseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Työharjoitteluun tai työkokeiluun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eläkkeelle siirtymiseen (myös varhaiseläke, työkyvyttömyyseläke)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

33. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien työllistymistä koskevien väitteiden kanssa?

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minulle on tärkeää, että minulla olisi töitä	1	2	3	4	5
Vaikka voittaisiin suuren summan rahaa, haluaisin silti tehdä töitä	1	2	3	4	5
Työn tekeminen tarjoaa sisältöä elämäni	1	2	3	4	5

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minua ei haittaa vaikka olisin jatkossakin työttömänä	1	2	3	4	5
Pidän todennäköisenä, että löydän itselleni palkkatyötä	1	2	3	4	5
Minulla on tarpeeksi ammatillista tietoa ja taitoa työllistyäkseni	1	2	3	4	5
Tarvitsen lisää koulutusta työllistyäkseni	1	2	3	4	5

- 34. Oletetaan että työ- ja opiskelukykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän olisit antanut asteikolla 0–10 työ- ja opiskelukyvyllesi tällä hetkellä?** (0 tarkoittaa sitä, ettet pysty lainkaan työhön tai opiskelemaan).

Työkyky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Opiskelukyky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- 35. Tulevaisuuden toiveet ja suunnitelmat (1 täysin eri mieltä, 10 täysin samaa mieltä):**

	Täysin eri mieltä										Täysin samaa mieltä									
Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuudelleni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minulla on selkeitä tavoitteita elämässäni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Haluan muutosta nykyiseen elämäntilanteeseeni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uskon, että voin saavuttaa omat tavoitteeni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Olen valmis näkemään vaivaa tavoitteideni ja haaveitteni toteutumisen eteen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Koen selviäväni elämässä eteenpäin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minun on mahdollista vaikuttaa tulevaisuuteeni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uskon, että elämässäni tulee tapahtumaan hyviä asioita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minulla on selkeitä työllistymiseen liittyviä suunnitelmia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5 SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN KÄYTTÖ SEKÄ TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Pyydän seuraavaksi sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin koskien sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä.

36. Kävitkö viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana:

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
Lääkärin vastaanotolla:				
Terveyskeskuksessa	1	2	→	
Sairaalan poliklinikalla	1	2	→	
Yksityisvastaanotolla	1	2	→	
Hammaslääkärillä	1	2	→	
Muilla vastaanotoilla:				
Terveystenhoitaja tai sairaanhoitaja	1	2	→	
Hammasteknikko, hammashoitaja tai suuhygienisti	1	2	→	
Fysioterapeutti tai toimintaterapeutti	1	2	→	
Psykologi tai psykoterapeutti	1	2	→	
Sosiaalityöntekijä	1	2	→	
Kelan palveluneuvoja	1	2	→	

37. Käytitkö viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana seuraavia työvoimapalveluja:

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
TE-toimiston virkailijan tapaaminen	1	2	→	
TYP (Työllistämistä edistävä monialainen yhteispalvelu) työntekijöiden tapaaminen	1	2	→	
Ammatinvalinta- ja uraohjaus	1	2	→	
Työttömien terveystarkastus	1	2	→	
Etsinyt ilmoituksia avoimista työpaikoista tai käyttänyt muita TE-toimiston sähköisiä palveluita	1	2	→	

38. Oletko osallistunut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana seuraaviin toimintoihin?

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta päivää?
Työttömän omaehtoinen opiskelu	1	2	→	
TE-toimiston kurssit tai työvoimakoulutus	1	2	→	
Ura- ja työhönvalmennus	1	2	→	
Työkokeilu	1	2	→	
Koulutuskokeilu	1	2	→	
Oppisopimuskoulutus	1	2	→	
Kuntouttava työtoiminta	1	2	→	
Palkkatukityö	1	2	→	
Ammatillinen kuntoutus	1	2	→	

39. Oletko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta päivää?
Terveyskeskuksen vuodeosastolla	1	2	→	
Sairaalassa	1	2	→	
Kuntoutuslaitoksessa/ kuntoutuksessa	1	2	→	

40. Oletko ostanut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana seuraavia:

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monella eurolla?
Ilman reseptiä ostettavia lääkkeitä	1	2	→	
Reseptilääkkeitä	1	2	→	

41. Olitko yhteydessä sosiaali- ja terveydenhuollon tai työvoimapalvelujen työntekijöihin viimeisen 12 kuukauden aikana:

	Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
Puhelimitse (myös tekstiviestit)	1	2	→	
Internetin välityksellä	1	2	→	

42. Oletko käyttänyt tai hakenut seuraavia kunnan sosiaalipalveluita viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

	En	Kyllä
Lastensuojelu	1	2
Kasvatus- ja perheneuvolat	1	2
Lapsiperheiden kotipalvelut, perhetyö	1	2
Oppilashuolto, opiskelijahuolto (mm. koulukuraattori, koulupsykologi)	1	2
Vammaispalvelut	1	2
Sosiaalityöntekijän vastaanotto	1	2
Sosiaaliasiamiehen palvelut	1	2
Talous- ja velkaneuvonta	1	2
Päihdepalvelut	1	2

43. Kuinka tyytyväinen olet siihen kuinka paljon olet saanut tietoa seuraavista palveluista?

	Erittäin tyytymätön	Tyytymätön	En ole tyytymätön enkä tyytyväinen	Tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen	En käytä/ En tarvitse
Terveyspalveluista	1	2	3	4	5	6
Sosiaalipalveluista	1	2	3	4	5	6
Työvoimapalveluista	1	2	3	4	5	6

44. Oletko saanut mielestäsi riittävästi hoitoa sairauksiin viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 1) Kyllä
- 2) En
- 3) Ei ole ollut tarvetta
- 4) En osaa sanoa

45. Jos olet viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana hakenut kuntasi sosiaalipalveluja kuten lapsiperheiden kotiapua, vanhusten palveluja, vammaispalveluja, nuorisotyön palveluja tai sosiaalityöntekijän neuvontaa, oletko saanut hakemaasi palvelua mielestäsi riittävästi?

- 1) Kyllä
- 2) En
- 3) En osaa sanoa

46. Oletko hakenut toimeentulotukea viimeisen 12 kuukauden aikana?

- 1) Kyllä
- 2) En, siirry kysymykseen 48

47. Oliko saamasi toimeentulotuki

- 1) Riittävä
- 2) Riittämätön
- 3) Päätöstä ei ole vielä tullut
- 4) En saanut etuutta lainkaan

48. Oletko osallistunut säännöllisesti johonkin ryhmätoimintaan terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseksi 12 viime kuukauden aikana ja oliko siitä sinulle hyötyä?

	En	En, mutta haluaisin osallistua	Kyllä, ei ollut hyötyä	Kyllä, oli hyötyä
Laihdutus- tai painonhallintaryhmä tai -kurssi tai muu ruokavalion ja liikunnan muutoksiin tähtäävä ryhmä	1	2	3	4
Niskan tai selän kuntoryhmä	1	2	3	4
Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	1	2	3	4
Alkoholin käytön lopettamiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	1	2	3	4
Muun päihteenkäytön lopettamiseen liittyvä ryhmä (esim. NA)	1	2	3	4
Peliriippuvuuteen liittyvä ryhmä	1	2	3	4
Sairauden omaryhmä (mm. syöpäpotilaiden, diabetespotilaiden, mielenterveyspotilaiden ryhmä)	1	2	3	4
Suru-, ero- tai muuhun elämäntilanteeseen liittyvä keskusteluryhmä	1	2	3	4
Yksinäisyyttä vähentävät ryhmät (esim. ystävyyspiirit)	1	2	3	4
Muu, mikä: _____	1	2	3	4

49. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia palveluita asuinkunnassasi viimeisen 12 kuukauden aikana?

	En ole tarvinnut	Olisin tarvinnut, mutta en saanut	Olen käyttänyt, mutta palvelu ei ollut riittävää	Olen käyttänyt, palvelu oli riittävä
Kirjastopalvelut	1	2	3	4
Sisäliikuntapalvelut (esim. uimahallit, kuntosali)	1	2	3	4
Ulkoliikuntapalvelut (esim. urheilukentät, ulkoilureitit)	1	2	3	4
Kulttuuripalvelut	1	2	3	4
Kansalais- ja työväenopistot	1	2	3	4
Nuorisopalvelut, nuorisotilat	1	2	3	4
Lasten leikkipaikat tai -puistot	1	2	3	4

6 ELINTAVAT

Seuraavaksi kysytään liikkumista vapaa-ajalla. Jos liikut eri tavoin eri vuodenaikoina valitse vaihtoehto joka kuvaa parhaiten keskimääräistä tilannettasi.

50. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

- 1) Luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- 2) Kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla useita tunteja viikossa (tähän lasketaan mm. kävely, kalastus ja metsästys ja kevyt puutarhatyö).
- 3) Harrastan varsinaista kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa (tähän lasketaan mm. juoksu, lenkkeily, hiihto, kuntovoimistelu, uinti, pallopelit ja rasittavat puutarhatyöt).
- 4) Harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti rasittavia urheilumuotoja useita kertoja viikossa (tähän lasketaan mm. juoksu, suunnistus, hiihto, uinti, pallopelit kilpailumielessä).

51. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin arkipäivänä? Merkitkää 0, jos et yhtään.

_____ tuntia (arviokin riittää)

52. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa? Esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, kotijumppaa, ryhmäliikuntaa, pallo- ja mailapelejä tai muita fyysisesti rasittavia askareita.

_____ päivänä viikossa

53. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat kestävyysliikuntaa?
Esim. kävelyä, hölkkää, juoksua tai pyöräilyä.

_____ päivänä viikossa

54. Jos et nyt harrasta liikuntaa, haluaisitko aloittaa liikuntaharrastuksen?

1) Kyllä, minkä: _____

2) En

55. Kuinka usein olet käyttänyt seuraavia ruokia ja juomia 7 viime päivän aikana:

	En kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 5 päivänä	6 – 7 päivänä
Punaista lihaa	1	2	3	4
Kalaa	1	2	3	4
Kasviksia	1	2	3	4
Hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4
Hampurilaisia, pizzaa, suolaisia piiraita	1	2	3	4
Suklaata, makeisia tai makeita levonnaisia	1	2	3	4
Sokeroituja mehuja tai virvoitusjuomia	1	2	3	4
Kahvia tai teetä	1	2	3	4
Energiajuomia tai –patukoita	1	2	3	4
Tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.)	1	2	3	4
Voita tai voi-kasvisöljyseosta	1	2	3	4
Rasvatonta maitoa tai piimää	1	2	3	4

56. Käytätkö tupakkatuotteita?

1) Kyllä, poltan/käytän päivittäin

_____ kappaletta tehdasvalmisteisia savukkeita

_____ kappaletta itsekäärittyjä savukkeita

_____ kappaletta sikareita

_____ piipullista

_____ annosta nuuskaa

_____ annosta sähkötupakkaa

_____ annosta vesipiippua

2) Kyllä, poltan/käytän satunnaisesti

3) En

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

1) 4 kertaa tai useammin viikossa

2) 2 – 3 kertaaviikossa

3) 2 – 4 kertaa kuukaudessa

4) Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin

5) En koskaan

58. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi annosta tai enemmän?

Esim. 4 tuoppia 0,5l keskiolutta tai siideriä = 6 annosta

3 tuoppia 0,5 l A-olutta tai vahvaa siideriä = 6 annosta

0,75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta

0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

1) Päivittäin tai lähes päivittäin

2) Kerran viikossa

3) Kerran kuukaudessa

4) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

5) En koskaan

59. Kuinka paljon painat nykyisin?

_____ kiloa (arviokin riittää)

60. Kuinka pitkä olet?

_____ cm (arviokin riittää)

PROMEQ-tutkimusryhmä kiittää antamistasi tärkeistä ja arvokkaista vastauksista!

Jos haluat vielä kommentoida kysymyksiä tai lisätä jotakin, voit tehdä sen tässä:

Voit myös lähettää palautetta tutkimusryhmän jäsenelle:

Sami Ylistö

Projektitutkija

Jyväskylän yliopisto

