

KYSELYLOMAKE: FSD3435 PROMEQ: YLI 65-VUOTIAIDEN HYVINVOINTI JA TERVEYS  
2017-2018

QUESTIONNAIRE: FSD3435 PROMEQ: HEALTH AND WELL-BEING OF PEOPLE AGED 65  
AND OVER 2017-2018

---

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 2



# OHJEET VASTAAJALLE

Olkaa hyvä ja vastatkaa kysymyksiin ympyröimällä sopiva vaihtoehto. Lukekaa kysymykset huolellisesti ennen vastaamista.

Muistattehan vastata kaikkiin kysymyksiin. Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: ”siirtykää kysymykseen ...”, jolloin voitte 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	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4	5
Missä määrin sinulla on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan?	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5

# 1 TAUSTATIEDOT

## 1. Sukupuolesi

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

## 2. 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: \_\_\_\_\_

## 3. Asutko yksin

- 1) Kyllä
- 2) En

# 2 TERVEYS, ELÄMÄNLAATU, OSALLISUUS JA PYSTYVYYS

Seuraavaksi pyydämme sinua arvioimaan elämänlaatuasi, terveyttäsi ja muita arkielämän asioita elämässäsi **viimeisen kahden viikon aikana**.

## 4. 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 elämänlaatuasi?	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

**5. 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

**6. 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 liikuntakykyysi?	1	2	3	4	5

**7. Kuvaile omin sanoin kokemustasi nykyisestä terveydentilastasi.**

---



---



---



---

**8. 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 mahdollisuksiisi saada terveyspalveluja?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuksiisi käyttää julkisia tai muita liikennevälineitä?	1	2	3	4	5

**9. 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 alakuloisuutta, epätoivoa, ahdistusta tai masentuneisuutta?	1	2	3	4	5

## 10. Tunnetko itsesi yksinäiseksi:

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

## 11. Tunnetko itsesi turvattomaksi asunnossasi tai sen lähiympäristössä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
Tunnen itseni turvattomaksi asunnossani.	1	2	3	4
Tunnen itseni turvattomaksi, koska asunnon sijainti on syrjäinen.	1	2	3	4
Tunnen turvattomuutta, kun liikun lähiympäristössä.	1	2	3	4

## 12. 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
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



	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
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

### 13. Seuraavassa kysymme mielipidettäsi seuraavista asioista

Mielestäni mahdollisuuteni...	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	
<b>Kaikki edellä mainitut asiat huomioon ottaen, uskon, että mahdollisuuteni ovat</b>	1	2	3	4	5	6	7	

**14. Kuvaile omin sanoin mitä elämänlaatu sinulle merkitsee.**

---

---

---

---

**15. Miten usein seuraavat tekijät estävät sinua lähtemästä tai vaikeuttavat lähtöäsi kotoa ihmisten seuraan? Ympyröi sopivin vaihtoehto.**

	Aina	Melkein aina	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Terveydentila	1	2	3	4	5
Liikuntakyvyn ongelmat	1	2	3	4	5
Muistiongelmat	1	2	3	4	5
Näkö-, kuulo-, tunto- tai hajuaistiongelmat	1	2	3	4	5
Kotoa ulospääsyn ongelmat	1	2	3	4	5
Lähiympäristön vaikeakulkuisuus	1	2	3	4	5
Vaikeus saada avustajaa	1	2	3	4	5
Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen tai pelko	1	2	3	4	5
Oma päihteiden käyttö	1	2	3	4	5
Huono itsetunto	1	2	3	4	5
Ulkomuoto tai ulkonäkö	1	2	3	4	5
Kipu tai särky	1	2	3	4	5
Unettomuus tai muut unihäiriöt	1	2	3	4	5
Väsymys	1	2	3	4	5

	Aina	Melkein aina	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus	1	2	3	4	5
Tiedon puute tapahtu- mista tai palveluista	1	2	3	4	5
Heikko taloudellinen tilanne	1	2	3	4	5
Hankalat kulkuyhteydet	1	2	3	4	5
Pitkä matka	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

**16. Onko elämässäsi tapahtunut viimeisen kolmen kuukauden aikana muutoksia, jotka arvioit kielteiseksi, epämieluisaksi tai jollakin tavalla arkesi sujuvuutta haittaavaksi?**

	Kyllä	Ei
Kaatuminen, jonka seurauksena liikuntakyky on rajoittunut vähintään kahdeksi viikoksi	1	2
Vakava sairastuminen (esimerkiksi syöpädiagnoosi)	1	2
Terveystilan merkittävä heikentyminen	1	2
Puolison menetys	1	2
Läheisen henkilön sairastuminen	1	2
Läheisen henkilön (esim. ystävän tai sukulaisen) menetys	1	2
Harrastuksen lopettaminen	1	2
Tulojen heikentyminen	1	2
Menojen lisääntyminen	1	2
Muu, mikä? _____	1	2

**17. Onko elämässäsi tapahtunut viimeisen kolmen kuukauden aikana muutoksia, jotka arvioit myönteiseksi, mielenkiintoiseksi tai jollakin tavalla arkesi sujuvuutta tukevaksi?**

	Kyllä	Ei
Seurustelukumppanin löytyminen	1	2
Uuden ystävän löytyminen	1	2
Raskaan tai hyvin vaikean ihmissuhteen päätyminen	1	2
Uuden harrastuksen aloittaminen	1	2
Terveydentilan merkittävä kohentuminen	1	2
Uuden palvelun (esim. kotihoito, ruokapalvelu) piirissä aloittaminen	1	2
Tulojen lisääntyminen	1	2
Menojen pienentyminen	1	2
Muu, mikä? _____	1	2

**18. Tapaatko seuraavia henkilöitä niin usein kuin haluaisit?**

	En koskaan	Liian harvoin	Joskus	Useimmiten	Aina	Minulla ei ole
Lapsiasi	1	2	3	4	5	9
Lastenlapsiasi	1	2	3	4	5	9
Sisaruksiasi	1	2	3	4	5	9
Vanhempiasi	1	2	3	4	5	9
Muita sukulaisiasi	1	2	3	4	5	9
Ystäviäsi	1	2	3	4	5	9
Naapureitasi	1	2	3	4	5	9

**19. Onko yksinäisyys sinulle ongelma?**

Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Jatkuvasti
1	2	3	4	5

**20. Jos yksinäisyys on sinulle ongelma, kuvaile omin sanoin, miksi koet yksinäisyyttä.**

---

---

---

---

---

**21. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen tyytyväinen elämäni.	1	2	3	4	5
Odotan pelolla tulevaisuutta.	1	2	3	4	5
Minulla on riittävästi iloa elämässäni.	1	2	3	4	5
Tunnen itseni tarpeelliseksi.	1	2	3	4	5
Innostun helposti asioista.	1	2	3	4	5
Kotona yksin asuminen aiheuttaa minulle turvattomuuden tunnetta.	1	2	3	4	5
En tunne ketään, kenen puoleen kääntyä, jos tarvitsen apua.	1	2	3	4	5
Osaan etsiä ja kysyä tietoa sitä tarvitessani.	1	2	3	4	5
Koen olevani tärkeä jollekin henkilölle.	1	2	3	4	5
Koen olevani tärkeä osa yhteiskuntaa.	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla on riittävästi keskusteluseuraa arjessani (kasvokkaiset ja puhelinkontaktit).	1	2	3	4	5
Selviydyn itsenäisesti arkipäivän toimista.	1	2	3	4	5
Huumori auttaa minua selviytymään arjessa.	1	2	3	4	5

## 22. Kuinka usein käytät internetiä?

- 1) Päivittäin
- 2) Viikoittain
- 3) Kuukausittain
- 4) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 5) En koskaan

## 23. Miten hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi? Ympyröi jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettäsi.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Hiukan eri mieltä	Täysin eri mieltä
Epävarmoina aikoina odotan aina parasta.	1	2	3	4	5
Jos jokin asia voi epäonnistua, niin juuri minun kohdallani se epäonnistuu.	1	2	3	4	5
Suhtaudun aina optimistisesti ja myönteisesti tulevaisuuteen.	1	2	3	4	5
En juuri koskaan odota asioiden sujuvan niin kuin haluaisin.	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Hiukan eri mieltä	Täysin eri mieltä
En juuri koskaan odota, että minulle tapahtuisi jotain hyvää.	1	2	3	4	5
Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin huonoja asioita.	1	2	3	4	5

### 3 AVUN SAANTI JA PALVELUIDEN KÄYTTÖ

#### 24. Saatko riittävästi apua arjessasi, jos apua tarvitset?

- 1) En saa tarpeeksi apua
- 2) Saan tarpeeksi apua → siirry kysymykseen 26
- 3) En tarvitse apua → siirry kysymykseen 26

#### 25. Jos valitsit edellisessä kysymyksessä vaihtoehdon ”en saa tarpeeksi apua”, niin mistä arvelet sen johtuvan? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- 1) Minulla ei ole omaisia tai läheisiä, jotka voisivat auttaa
  - 2) En halua apua
  - 3) En tiedä mistä saisin apua
  - 4) En tiedä, onko tarvitsemiani palveluita tai apuvälineitä tarjolla
  - 5) Palvelumaksut ovat liian korkeita
  - 6) Avun/palvelujen hankkiminen tuntuu minusta työläältä
  - 7) Olen pyytänyt palveluja tai apuvälineitä, mutta en ole saanut
  - 8) Palvelujen sisältö ja/tai laatu eivät vastaa toiveitani
  - 9) Muu peruste, mikä?
- 

#### 26. Oletko saanut läheisiltäsi apua viimeisen kahden viikon aikana?

- 1) Kyllä
- 2) En → siirry kysymykseen 29

**27. Jos olet saanut läheisiltäsi apua viimeisen kahden viikon aikana, kuinka monta tuntia?**

\_\_\_\_\_ tuntia

**28. Kuvaile omin sanoin, millaista apua sait läheisiltäsi.**

---

---

---

---

**29. Oletko ollut yhteydessä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin puhelimitse (soitetut ja vastatut puhelut) viimeisen 3 kuukauden aikana?**

- 1) Kyllä
- 2) En → siirry kysymykseen 32

**30. Jos olet ollut yhteydessä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin puhelimitse viimeisen 3 kuukauden aikana, kuinka monta kertaa?**

\_\_\_\_\_ kertaa

**31. Kuvaile omin sanoin, millaisessa/millaisissa asioissa olit yhteydessä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin.**

---

---

---

---



**32. Oletko jättänyt ottamatta yhteyttä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin viimeisen 6 kuukauden aikana, vaikka olisit tarvinnut palvelua tai ohjausta?**

1) En

2) Kyllä, olen jättänyt ottamatta yhteyttä. Miksi? \_\_\_\_\_

---

---

**33. Minkä kouluarvosanan (asteikolla 4–10) antaisit kuntasi järjestämille sosiaali- ja terveyspalveluille?**

Arvosana: \_\_\_\_\_

Perustele omin sanoin antamaasi arvosanaa.

---

---

---

---

## PROMEQ-tutkimusryhmä kiittää antamistasi tärkeistä ja arvokkaista vastauksista!

Mikäli jotkin kysymykset jäivät mietityttämään ja huolestuit esimerkiksi omasta terveydentilastasi tai hyvinvoinnistasi, voit tarvittaessa kääntyä alueesi palveluohjaajan, terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan puoleen.

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

---

---

---

---