



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, OPI -hanke

KYSELY 1

Hyvä Kuntoutuja!

Tutkimusnumero _____

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada lisätietoja terveydestänne, hyvinvoinnistanne, opiskelustanne ja elämänlaadustanne. Kyselyn tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisina eikä kyselyn tuloksista voida tunnistaa ketään yksittäistä henkilöä. Täyttämämme lomakkeet toimitetaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkijalle suljetussa kuoressa.

KUNTOUTUSLAITOS TÄYTTÄÄ:

Kuntoutuslaitos ja kuntoutusryhmän numero _____

Kuntoutujan syntymävuosi: _____

Kuntoutujan etu- ja sukunimet: _____

Vastausohjeita. Kysymyksiin vastataan ympyröimällä sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Esimerkkejä:

A. Mikä on korkein suorittamasi peruskoulutus

1. Peruskoulu jäänyt kesken tai suorittamatta
2. Peruskoulu
3. Ammattikoulututkinto
4. Osa lukiota tai lukion päästötodistus
5. Ylioppilastutkinto

B. Minä vuonna olet aloittanut ammattikoulutustutkinnon suorittamisen? _____ 2008 _____

C. Arvioi terveydentilaasi ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten kuvaa terveydentilaasi tällä hetkellä. Huonointa mahdollista kuvaa janan numero 0 ja parasta numero 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

D. Kuinka monta kokonaista opiskelupäivää olet ollut seuraavien syiden takia poissa viimeisen puolen vuoden aikana? Vastaa joka kohtaan ympyröimällä sopiva vaihtoehto.

	En yhtään	1-2 päivää	3-4 päivää	5-9 päivää	Yli 10 päivää
1. Sairauden takia	1	2	3	4	5
2. Pinnaamisen tai lintsauksen takia	1	2	3	4	5
3. Muusta syystä	1	2	3	4	5



TAUSTATIEDOT

1. Kyselyn täyttöpäivämäärä: ___ / ___ / 20___

2. Sukupuoli

1. Mies
2. Nainen

3. Syntymävuosi 19___

4. Nykyinen asuinkunta tai kaupunki? _____

5. Siviilisäätty

1. Avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
2. Avoliitossa
3. Asumuserossa tai eronnut
4. Naimaton
5. Leski

6. Onko sinulla lapsia?

0. Ei
1. Kyllä, montako lasta? _____

7. Asumismuoto

1. Asun yksin
2. Parisuhteessa
3. Parisuhteessa ja yhden tai useamman lapsen kanssa
4. Yksinhuoltajana yhden tai useamman lapsen kanssa
5. Soluasunnossa tai yhteisasunnossa
6. Kotona vanhempien kanssa
7. Muu, mikä? _____

8. Mikä on korkein suorittamasi peruskoulutus

1. Peruskoulu jäänyt kesken tai suorittamatta
2. Peruskoulu
3. Ammattikoulututkinto
4. Osa lukiota tai lukion päästötodistus
5. Ylioppilastutkinto

9. Minä vuonna olet aloittanut ammattikoulutustutkinnon suorittamisen? _____

10. Mikä on ammattikoulutusosalasi?

1. Humanistinen ja kasvatusala
2. Kulttuuriala
3. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala
4. Luonnontieteiden ala



5. Tekniikan ja liikenteen ala
6. Luonnonvara- ja ympäristöala
7. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
8. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala
9. Muu, mikä? _____

11. Oletko tällä hetkellä pääasiallisesti

1. Kokopäivätyössä
2. Osapäivätyössä
3. Osapäiväisesti töissä ja opiskelen
4. Opiskelen
5. Perhevapaalla
6. Sairaslomalla, alkaen _____
7. Muu, mikä? _____

OPISKELUKYKY

12. Oletetaan, että opiskelukykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Ympyröi seuraavasta asteikosta vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten nykyistä opiskelukyk्याsi. Huonointa mahdollista kuvaa janan numero 0 ja parasta numero 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

13. Miten opiskelusi sujuu ja onko sinulla vaikeuksia seuraavissa asioissa? Vastaa joka kohtaan ympyröimällä sopiva vaihtoehto.

	Ei lainkaan	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
1. Opetuksen seuraaminen	1	2	3	4
2. Työskentely ryhmissä	1	2	3	4
3. Läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen	1	2	3	4
4. Kokeisiin valmistautuminen	1	2	3	4
5. Itselleni parhaiten sopivan opiskelutavan löytäminen	1	2	3	4
6. Omatoimisuutta vaativien tehtävien aloittaminen	1	2	3	4
7. Kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen	1	2	3	4
8. Lukemista vaativien tehtävien tekeminen	1	2	3	4
9. Käytännön työtehtävien tekeminen	1	2	3	4



14. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita opiskeluun liittyen? Vastaa joka kohtaan ympyröimällä sopiva vaihtoehto.

	En juuri koskaan	Muutaman kerran kuussa	Muutamana päivänä viikossa	Lähes päivittäin
1. Tunnen hukkuvani koulutyöhön	1	2	3	4
2. Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä	1	2	3	4
3. Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani	1	2	3	4

15. Kuinka monta kokonaista opiskelupäivää olet ollut seuraavien syiden takia poissa viimeisen puolen vuoden aikana? Vastaa joka kohtaan ympyröimällä sopiva vaihtoehto.

	En yhtään	1-2 päivää	3-4 päivää	5-9 päivää	Yli 10 päivää
1. Sairauden takia	1	2	3	4	5
2. Pinnaamisen tai lintsauksen takia	1	2	3	4	5
3. Muusta syystä	1	2	3	4	5

SOSIAALISET SUHTEET JA ELÄMÄNTAPAHTUMAT

16. Kuinka usein olet yhteydessä ystäviisi ja sukulaisiisi, jotka eivät asu kanssasi samassa taloudessa? Vastaa joka kohtaan ympyröimällä sopiva vaihtoehto.

	Lähes päivittäin	1-2 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	En koskaan
1. Tapaamalla kasvokkain	1	2	3	4	5
2. Puhelimitse	1	2	3	4	5
3. Internetin välityksellä (sähköposti, chat, skype, facebook ym.)	1	2	3	4	5
4. Kirjeitse	1	2	3	4	5



17. Arvioi mahdollisuuksiasi saada apua läheisiltäsi, kun olet avun tarpeessa? Vastaa ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

	Vanhemmat	Sisarukset	Puoliso tai kumppani	Joku muu lähiomainen	Läheinen ystävä	Joku muu läheinen	Ei kukaan
1. Kenen voit todella uskoa välittävän sinusta tapahtuipa sinulle mitä tahansa?	1	2	3	4	5	6	7
2. Keneltä saat käytännön apua, kun sitä tarvitset?	1	2	3	4	5	6	7

18. Onko sinulle tapahtunut viimeisen puolen vuoden aikana jokin elämäntapahtuma, joka on heikentänyt hyvinvointiasi?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

TERVEYDENTILA JA TOIMINTAKYKY

19. Arvioi terveydentilaasi ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten kuvaa terveydentilaasi tällä hetkellä. Huonointa mahdollista kuvaa janan numero 0 ja parasta numero 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

20. Käytätkö tällä hetkellä säännöllisesti

1. Unilääkkeitä
2. Masennuslääkkeitä
3. Psykkelilääkkeitä
4. Jotain muuta lääkärin määräämää reseptilääkettä, mitä?

5. Jotain muita kun lääkärin määräämiä lääkkeitä, mitä?



21. Kuinka hyvin selviydyt seuraavista arkisista toimista?

	En pysty lainkaan	Pystyn, mutta se on erittäin vaikeaa	Pystyn, vaikka vaikeuksia on jonkin verran	Pystyn vaikeuksitta
1. Sovituista aikatauluista kiinni pitäminen	1	2	3	4
2. Ystävien tai muiden tuttujen ihmisten tapaaminen	1	2	3	4
3. Peseytyminen ja pukeutuminen	1	2	3	4
4. Puhelimella asioiminen	1	2	3	4
5. Asioiden esittäminen vieraille ihmisille	1	2	3	4
6. Kulkeminen julkisilla kulkuneuvoilla	1	2	3	4

22. Kuinka hyvin olet kokenut omaksumasi uusia tietoja ja oppivasi uusia asioita viime aikoina?

1. Erittäin hyvin
2. Hyvin
3. Tyydyttävästi
4. Huonosti
5. Erittäin huonosti

23. Jos olet kokenut, että uuden omaksuminen ja oppiminen on sujunut huonosti tai erittäin huonosti (eli vastasit edellä 4. tai 5.), miten paljon se on haitannut opiskelu- ja toimintakykyäsi?

1. Ei ole haitannut
2. Haitannut jonkin verran
3. Haitannut paljon

24. Miten olet kyennyt viime aikoina keskittymään asioihin?

1. Erittäin hyvin
2. Hyvin
3. Tyydyttävästi
4. Huonosti
5. Erittäin huonosti

25. Jos olet kokenut keskittäväsi asioihin huonosti tai erittäin huonosti (eli vastasit edellä 4. tai 5.), miten paljon se on haitannut opiskelu- ja toimintakykyäsi?

1. Ei ole haitannut
2. Haitannut jonkin verran
3. Haitannut paljon



ELÄMÄNTAVAT

26. Harrastatko vapaa-aikanasi jotain?

0. En

1. Kyllä, mitä? _____

27. Kuinka usein harrastat vapaa-aikanasi liikuntaa vähintään puoli tuntia, niin että lievästi hengästyit tai hikoilet?

1. 5 kertaa viikossa tai useammin

2. 3-4 kertaa viikossa

3. 1-2 kertaa viikossa

4. Harvemmin kuin kerran viikossa

5. En harrasta liikuntaa

6. En voi sairauden tai vamman vuoksi harrastaa liikuntaa

28. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

1. Kyllä, lähes aina

2. Kyllä, aika usein

3. Harvoin tai tuskin koskaan

4. En osaa sanoa

29. Tupakoitko?

1. Tupakoin vähintään kerran päivässä

2. Tupakoin kerran viikossa tai useammin

3. Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa

4. Olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin

5. En tupakoi

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

1. Kerran viikossa tai useammin

2. Pari kertaa kuukaudessa

3. Noin kerran kuukaudessa

4. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

5. En käytä alkoholijuomia

31. Kuinka usein käytät alkoholia tosi humalaan asti?

1. Kerran viikossa tai useammin

2. noin 1-2 kertaa kuukaudessa

3. Harvemmin kuin 1-2 kertaa kuukaudessa

4. En koskaan juo itseäni humalaan

5. En käytä alkoholijuomia

32. Kuinka monta kertaa olet käyttänyt muita huumaavia aineita (esim. kannabis, ekstaasi, amfetamiini, huumaavassa tarkoituksessa käytetyt liottimet tai lääkkeet) viimeisten 30 päivän aikana?

1. En lainkaan

2. Kerran

3. 2-4 kertaa

4. 5 kertaa tai useammin

**ELÄMÄNLAATU**

33. Lue jokainen kysymys ja arvioi miltä teistä tuntuu. Ympyröi kunkin kysymyksen kohdalla se numero, joka vastaa mielestäsi sopivaa vastausta kysymykseen.

	Erittäin huonoksi	Huonoksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
1. Minkälaiseksi arvioit elämälaatusi?	1	2	3	4	5

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin Tyytyväinen
2. Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?	1	2	3	4	5

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

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Erittäin paljon
3. Missä määrin tunnet, että elämäsi on merkityksellistä?	1	2	3	4	5

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Erittäin paljon
4. Onko Sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?	1	2	3	4	5
5. Onko Sinulla riittävästi rahaa tarpeisiisi nähden?	1	2	3	4	5



Seuraavissa kysymyksissä pyydetään kertomaan, kuinka tyytyväinen olet ollut viimeisten kahden viikon aikana erilaisiin asioihin elämässäsi.

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
6. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäisistä toimista?	1	2	3	4	5
7. Kuinka tyytyväinen olet itseesi?	1	2	3	4	5
8. Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?	1	2	3	4	5
9. Kuinka tyytyväinen olet sukupuolielämäsi?	1	2	3	4	5
10. Kuinka tyytyväinen olet asuinalueesi olosuhteisiin?	1	2	3	4	5

MIELIALA

Seuraavat kysymykset käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi tunnet itsesi tänään. Valitse kustakin kysymyksestä vain yksi vaihtoehto. Joku kysymys voi tuntua Sinusta yllättävältä. Toivomme kuitenkin, että vastaat kaikkiin kysymyksiin.

34. Minkälainen on mielialasi?

1. Mielialani on melko valoisa ja hyvä
2. En ole alakuloinen tai surullinen
3. Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
4. Olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
5. Olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

35. Miten suhtaudut tulevaisuuteen?

1. Suhtaudun tulevaisuuteeni toiveikkaasti
2. En suhtaudu tulevaisuuteeni toivottomasti
3. Tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
4. Minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
5. Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

36. Miten katsot elämäsi sujuneen?

1. Olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
2. En tunne epäonnistuneeni elämässä
3. Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
4. Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
5. Tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä tavallista useammin



37. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

1. Olen varsin tyytyväinen elämäni
2. En ole erityisen tyytymätön
3. En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
4. Minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
5. Olen täysin tyytymätön kaikkeen

38. Minkälaisena pidät itseäsi?

1. Tunnen itseni melko hyväksi
2. En tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
3. Tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
4. Nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
5. Olen kerta kaikkiaan arvoton ja huono

39. Onko Sinulla pettymyksen tunteita?

1. Olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
2. En ole pettynyt itseni suhteen
3. Olen pettynyt itseni suhteen
4. Minua inhottaa oma itseni
5. Vihaan itseäni

40. Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

1. Minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
2. En ajattele enkä halua vahingoittaa itseäni
3. Minusta tuntuu, että olisi parempi jos olisin kuollut
4. Minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
5. Tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

41. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?

1. Pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisestä
2. En ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
3. Toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
4. Olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
5. Olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

42. Miten koet päätösten tekemisen?

1. Erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
2. Pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
3. Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
4. Minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
5. En pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

43. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

1. Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
2. Ulkonäkössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
3. Olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
4. Minusta tuntuu, että näytän rumalta
5. Olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä



44. Minkälaista nukkumisesi on?

1. Minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
2. Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
3. Herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
4. Minua häiritsee unettomuus
5. Kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä

45. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

1. Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
2. En väsy helpommin kuin tavallisestikaan
3. Väsyn nopeammin kuin ennen
4. Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
5. Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

46. Minkälainen ruokahalusi on?

1. Ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
2. Ruokahaluni on ennallaan
3. Ruokahaluni on huonompi kuin ennen
4. Ruokahaluni on paljon huonompi kuin ennen
5. Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

47. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?

1. Pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
2. En tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
3. Ahdistun ja jännityn melko helposti
4. Tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
5. Tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuunkuluneet"

MIELENTERVEYSPALVELUT JA KUNTOUTUS

48. Oletko aiemmin käyttänyt mielenterveyspalveluita (esim psykiatri, lääkäri)?

0. En

1. Kyllä, mitä? _____

49. Kuinka usein olet keskimäärin käyttänyt mielenterveyspalveluita viimeisen puolen vuoden aikana?

1. Useammin kuin kerran viikossa
2. Kerran viikossa
3. 1-3 kertaa kuukaudessa
4. 1-3 kertaa puolen vuoden aikana
5. En kertaakaan

50. Jos olet käyttänyt muita mielenterveyspalveluita, jatkuuko hoitosuhteesi meneillään olevan kuntoutuksen aikana?

0. Ei.

1. Kyllä



51. Kuinka usein olet sopinut tapaavasi mielenterveyteen liittyvissä asioissa kyseisen hoitotahosi kanssa kuntoutuksen aikana?

1. Vähintään kerran viikossa
2. 1-3 kertaa kuukaudessa
3. Tarvittaessa
4. Emme ole sopineet tapaamisista kuntoutuksen aikana
5. Hoitosuhteeni ei jatku

52. Oletko aiemmin osallistunut johonkin mielenterveyskuntoutukseen tai muuhun kuntoutukseen?

0. Ei

1. Kyllä, mihin? _____

53. Mikä taho ehdotti sinulle kuntoutukseen hakeutumista?

54. Koska sait kuulla ensimmäisen kerran tästä kuntoutuksesta?

1. Alle 1kk sitten
2. 1-2 kk sitten
3. 3-4 kk sitten
4. 4-6 kk sitten
5. Yli 6 kk sitten

55. Jouduitko selvittämään tai järjestelemään käytännön asioitasi (esimerkiksi opiskelun/ työn kannalta tai perhe-elämässäsi) ennen kuin voit aloittaa kuntoutusjakson?

0. Ei.

1. Kyllä, mitä? _____

56. Mikä vaikeutti kuntoutukseen hakeutumista?

57. Mikä helpotti kuntoutukseen hakeutumista?

58. Kerro vielä lopuksi omin sanoin, mitä kuntoutus merkitsee sinulle (hyötyjä, haittoja)?



Kiitos kyselyn täyttämistä!

Haluaisitko vielä lisätä jotain tai antaa palautetta?
