

Hyvä kuntoutuja!

Tämä kysely on osa Kansaneläkelaitoksen toteuttamaa Aikuisten avomuotoisen mielenterveyskuntoutuksen kehittämishanketta (AMI-hanke) ja siihen liitettyä tutkimusprojektia, jonka ensimmäiseen kyselyyn olet aiemmin vastannut. Nyt pyytäisimme sinua täyttämään tämän toisen kyselylomakkeen, jossa on suurimmaksi osaksi samoja kysymyksiä kuin ensimmäisessä kyselyssä. Tämän kyselyn tarkoituksena on seurata voitinsi ja toimintakykyä kehitystä kuntoutuksen aikana. Kyselyn tiedot kerätään vain tutkimusta varten, eivätkä ne ole kuntoutuskurssin tuottajan käytössä. Kyselyn tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, ja kaikki tulokset esitetään ainoastaan taulukkoina, joista ei voida tunnistaa ketään henkilöä. Täyttämäsi lomakkeet toimitetaan Kansaneläkelaitoksen tutkijalle suljetussa kuoressa.

Ole hyvä ja merkitse alle, milloin täytit lomakkeen.

Päivämäärä ____/____/_____

VASTAUSOHJEITA

Kysymyksiin vastataan tavallisesti ympyröimällä omaa tilannettasi tai mielipidettäsi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita. Vastausesimerkkejä:

1. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

- 5 usein
- 4 melko usein
- 3 silloin tällöin
- 2 melko harvoin
- 1 en koskaan

2. Kuinka monta tuntia nukut vuorokaudessa?

8 tuntia

3. Arvioi oma tämänpäiväinen terveydentilasi ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaasi.

Huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaa luku 1 ja parasta mahdollista luku 5.

1.....2.....3.....4.....5
Huonoin Paras
mahdollinen terveys mahdollinen terveys

TAUSTATIEDOT JA TYÖ

1. Siviilisäätö

1. avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
2. avoliitossa
3. asumuserossa tai eronnut
4. naimaton
5. leski

2. 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 luona
7. Muu, mikä?

3. Asuinkunta _____

4. Oletko tällä hetkellä pääasiassa:

1. Kokopäivätyössä
2. Osapäivätyössä
3. Osapäiväisesti työssä ja opiskelen
4. Osa-aikaeläkkeellä (osin työssä, osin eläkkeellä)
5. Vuorotteluvapaalla
6. Perhevapaalla, työsuhde voimassa
7. Sairauslomalla, alkaen ___/___/_____
8. jokin muu, mikä? _____

5. Mikä on nykyinen ammattisi? _____

6. Onko työsi / oliko viimeisin työsi

1. Päivätyötä
2. Vuorotyötä
3. Urakkatyötä

7. Onko työsuhteesi / oliko viimeisin työsuhteesi

1. Määräaikainen tai pätkätyö
2. Vakinainen tai toistaiseksi voimassa oleva
3. Työsuhde useammalle työnantajalle

8. Oletko ollut työttömänä tai lomautettuna viimeksi kuluneiden kuuden kuukauden aikana?

Kokonaan poissa työstä, tämänhetkinen työttömyys tai lomautus mukaan lukien

1. En ollenkaan
2. Päivän–alle 4 viikkoa
3. 1–4 kk
4. Yli 4 kk, mutta alle puoli vuotta
5. Koko viimeksi kuluneen puolen vuoden ajan
6. Osittain lomautettu, teen lyhennettyä työaika

9. Mikä on toimeentulosi lähde tällä hetkellä? Voit valita useita vaihtoehtoja.

1. Palkkatyö
2. Yrittäjätulo
3. Työmarkkinatuki
4. Ansiosidonnainen työttömyyspäiväraha
5. Peruspäiväraha
6. Toimeentulotuki
7. Asumistuki
8. Sairauspäiväraha
9. Kuntoutustuki
10. Elatusapu/ elatustuki
11. Vanhemmat tai puoliso avustavat
12. Muu, mikä? _____

Millainen työkykysi on nyt? Mikäli et ole töissä, vastaa viimeisimmän työsi mukaan

	erittäin hyvä	melko hyvä	kohtalainen	melko huono	erittäin huono
10. Työsi ruumiillisten vaatimusten kannalta	1	2	3	4	5
11. Työsi henkisten vaatimusten kannalta	1	2	3	4	5

12. Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Ympyröi asteikosta vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten nykyistä työkykyäsi. Asteikossa 0 tarkoittaa sitä, ettet enää ollenkaan kykene työhön.

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

13. Uskotko, että terveytesi puolesta pystyt työskentelemään ammatissasi / viimeisimmässä ammatissasi vanhuuseläkkeelle siirtymiseen saakka?

1. En
2. Todennäköisesti en
3. Todennäköisesti kyllä
4. Kyllä

14. Kuinka monta kokonaista päivää olet ollut poissa töistä terveydentilasi vuoksi viimeisen puolen vuoden aikana?

1. Korkeintaan 4 päivää
2. 5–10 päivää
3. 11–20 päivää
4. 21–50 päivää
5. 50 päivää tai enemmän

SOSIAALISET SUHTEET JA ELÄMÄNTAPAHTUMAT

Kuinka useasti olet seuraavilla tavoilla yhteydessä ystäviisi tai sukulaisiisi, jotka eivät asu kanssasi samassa taloudessa?

	lähes päivittäin	1–2 kertaa viikossa	1–3 kertaa kuukaudessa	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	en koskaan
15. Tapaamalla kasvokkain	1	2	3	4	5
16. Puhelimitse	1	2	3	4	5
17. Internetin välityksellä (esim. sähköposti, chat, skype, facebook yms.)	1	2	3	4	5
18. Kirjeitse	1	2	3	4	5

19. Osallistutko jonkin kerhon, järjestön, yhdistyksen, harrastusryhmän tai hengellisen tai henkisen yhteisön toimintaan (esimerkiksi urheiluseura, asukastoiminta, puolue, kuoro, seurakunta)?

1. En
2. Kyllä, silloin tällöin
3. Kyllä, aktiivisesti

20. Mitä harrastat?

1. En mitään
2. Harrastan _____

Arvioi mahdollisuuksiasi saada apua läheisiltäsi, kun olet avun tai tuen tarpeessa.

Voit merkitä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

	puoliso, kumppani	joku muu lähiomainen	läheinen ystävä	läheinen työtoveri	läheinen naapuri	joku muu läheinen	ei kukaan
21. Kenen voit todella uskovan välittävän sinusta, tapahtuipa sinulle mitä tahansa?	1	2	3	4	5	6	7
22. Keneltä saat käytännön apua, kun sitä tarvitset?	1	2	3	4	5	6	7

23. Autatko säännöllisesti jotakuta toimintakyvyltään heikentynyttä tai sairasta henkilöä selviytymään kotona? Voit valita useampia vaihtoehtoja.

1. En
 2. Kyllä, puolisoa
 3. Kyllä, lasta tai lapsenlasta
 4. Kyllä, vanhempia tai puolison vanhempia
 5. Kyllä, isovanhempia tai puolison isovanhempia
 6. Muuta henkilöä, ketä?
-

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

1. Ei
2. Kyllä, mikä ja milloin? 1 _____ / _____
 2 _____ / _____
 3 _____ / _____
 4 _____ / _____

TERVEYDENTILA

25. Onko sinulla jokin pysyvä tai vähintään kolme kuukautta jatkunut pitkäaikainen sairaus, vaiva tai vamma, joka on vähentänyt työ- tai toimintakykyäsi

1. Ei
2. Kyllä

26. Mikä tai millainen tämä sairaus tai vamma on ja milloin se on alkanut?

1. _____ vuonna _____
2. _____ vuonna _____
3. _____ vuonna _____
4. _____ vuonna _____
5. _____ vuonna _____
6. _____ vuonna _____
7. _____ vuonna _____
8. _____ vuonna _____
9. _____ vuonna _____
10. _____ vuonna _____

27. Onko sinulla joku työkykyäsi ja/tai toimintakykyäsi haittaava jatkuvaluonteinen kiputila?

1. Ei
2. Kyllä, mikä ja milloin se on alkanut? _____

28. Käytätkö tällä hetkellä

1. Unilääkkeitä
2. Masennuslääkkeitä
3. Muita psyykenlääkkeitä

29. Käytätkö tällä hetkellä säännöllisesti jotain muuta lääkärin määräämää reseptilääkettä?

1. Ei
2. Kyllä, mitä _____

30. Käytätkö säännöllisesti muita kuin lääkärin määräämiä lääkkeitä?

1. Ei
2. Kyllä, mitä _____

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

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

Seuraavassa on kysymyksiä terveydentilastasi ja suoriutumisesiasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana. Ole hyvä ja vastaa kaikkiin kysymyksiin valitsemalla se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa tilannettasi. Vertaa vointiasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana siihen, mitä se on tavallisesti.

32. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään töihisi tai opiskeluusi?

1. Paremmin kuin tavallisesti
2. Yhtä hyvin kuin tavallisesti
3. Huonommin kuin tavallisesti
4. Paljon huonommin kuin tavallisesti

33. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien vuoksi?

1. En ollenkaan
2. En enempää kuin tavallisesti
3. Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. Paljon enemmän kuin tavallisesti

34. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että mukana olosi asioiden hoidossa on

1. tavallista hyödyllisempää
2. yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
3. vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
4. paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

35. Oletko viime aikoina tuntenut kykeneväsi päättämään asioista

1. paremmin kuin tavallisesti
2. yhtä hyvin kuin tavallisesti
3. huonommin kuin tavallisesti
4. paljon huonommin kuin tavallisesti

36. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena?

1. En ollenkaan
2. En enempää kuin tavallisesti
3. Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. Paljon enemmän kuin tavallisesti

37. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?

1. Ei ollenkaan
2. Ei enempää kuin tavallisesti
3. Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. Paljon enemmän kuin tavallisesti

38. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

1. Enemmän kuin tavallisesti
2. Yhtä paljon kuin tavallisesti
3. Vähemmän kuin tavallisesti
4. Paljon vähemmän kuin tavallisesti

39. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeutesi

1. Paremmin kuin tavallisesti
2. Yhtä hyvin kuin tavallisesti
3. Huonommin kuin tavallisesti
4. Paljon huonommin kuin tavallisesti

40. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

1. En ollenkaan
2. En enempää kuin tavallisesti
3. Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. Paljon enemmän kuin tavallisesti

41. Oletko viime aikoina kadottanut itseluottamuksesi?

1. En ollenkaan
2. En enempää kuin tavallisesti
3. Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. Paljon enemmän kuin tavallisesti

42. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi ihmisenä arvottomaksi?

1. En ollenkaan
2. En enempää kuin tavallisesti
3. Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. Paljon enemmän kuin tavallisesti

43. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

1. Enemmän kuin tavallisesti
2. Yhtä paljon kuin tavallisesti
3. Vähemmän kuin tavallisesti
4. Paljon vähemmän kuin tavallisesti

44. Tunnetko itsesi yksinäiseksi:

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

45. Oletko yleensä 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 "loppuun kuluneet".

TOIMINTAKYKY

Kuinka hyvin selviydyt seuraavista arkisista toimista?

	En pysty lainkaan	Pystyn, mutta se on erittäin vaikeaa	Pystyn, vaikka vaikeuksia on jonkin verran	Pystyn vaikeuksitta
46. Kaupassa käyminen	1	2	3	4
47. Kotityöt, kuten siivoaminen ja ruoanlaitto	1	2	3	4
48. Sovituista aikatauluista kiinni pitäminen	1	2	3	4
49. Ystävien tai muiden tuttujen ihmisten tapaaminen	1	2	3	4
50. Peseytyminen ja pukeutuminen	1	2	3	4
51. Puhelimella asioiminen	1	2	3	4
52. Asioiden esittäminen vieraille ihmisille	1	2	3	4
53. Pankissa, virastossa tai vastaavassa asioiminen	1	2	3	4
54. Kulkeminen julkisilla kulkuneuvoilla	1	2	3	4

55. Miten muistisi on toiminut viime aikoina?

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

Jos vastasit 1, 2 tai 3, siirry kysymykseen 57.

56. Jos muistisi on toiminut huonosti tai erittäin huonosti (eli vastasit edellä 4 tai 5), miten paljon se on haitannut työ- ja toimintakykäsi?

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

57. Kuinka olet kokenut omaksuvasi uusia tietoja ja oppivasi uusia asioita viime aikoina?

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

Jos vastasit 1, 2 tai 3, siirry kysymykseen 59.

58. 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 työ- ja toimintakykäsi?

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

59. Miten olet kyennyt viime aikoina keskittymään asioihin?

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

Jos vastasit 1, 2 tai 3, siirry kysymykseen 61.

60. Jos olet kokenut keskittyväsi asioihin huonosti tai erittäin huonosti (eli vastasit edellä 4 tai 5), miten paljon se on haitannut työ- ja toiminta kykyäsi?

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

LIIKUNTA

61. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettasi eri vuodenaikoina. Älä laske mukaan työmatkaliikuntaa.

1. 5 kertaa viikossa tai useammin
2. 4 kertaa viikossa
3. 3 kertaa viikossa
4. 1–2 kertaa viikossa
5. harvemmin kuin kerran viikossa
6. en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

NUKKUMINEN

62. Kuinka monta tuntia tavallisesti nukut yöaikaan?

keskimäärin _____ tuntia.

63. Nukutko yleensä myös päivällä?

1. kyllä, keskimäärin _____ tuntia.
2. en yleensä nuku päivällä

64. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

1. Kyllä, lähes aina
2. Kyllä, usein
3. Harvoin tai tuskin koskaan
4. En osaa sanoa

TUPAKOINTI

65. Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

1. En
2. Satunnaisesti
3. Kyllä, päivittäin

ALKOHOLI

66. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

Ympyröi se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi.

0. En koskaan
1. Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
2. 2–4 kertaa kuukaudessa
3. 2–3 kertaa viikossa
4. 4 kertaa viikossa tai useammin

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:
 pullo (33cl) keskiolutta tai siideriä tai lasi (12cl)
 mietoa viiniä tai pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai
 ravintola-annos (4cl) väkeviä

67. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? katso oheista laatikkoa

1. 1–2 annosta
2. 3–4 annosta
3. 5–6 annosta
4. 7–9 annosta
5. 10 tai enemmän

ESIMERKKEJÄ:
 0,5 l tuoppi keskiolutta tai siideriä = 1,5 annosta
 0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä = 2 annosta
 0,75 l pullo mietoa (12 %) viiniä = 6 annosta
 0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

68. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

ELÄMÄNLAATU

69. Millaiseksi arvioit elämänlaatusi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1. Erittäin hyvä
2. Hyvä
3. Ei hyvä eikä huono
4. Huono
5. Erittäin huono

Miten tyytyväinen olet ollut viimeksi kuluneen kuukauden aikana:

	erittäin tyytyväinen	tyytyväinen	en tyytyväinen enkä tyytymätön	tyytymätön	erittäin tyytymätön
70. Terveytesi	1	2	3	4	5
71. Kykyysi selviytyä päivittäisistä toimestasi	1	2	3	4	5
72. Työhösi	1	2	3	4	5
73. Itseesi	1	2	3	4	5
74. Ihmissuhteisiisi	1	2	3	4	5
75. Asuinalueesi olosuhteisiin	1	2	3	4	5
76. Mahdollisuuksiisi käyttää julkisia ja/tai muita liikennevälineitä	1	2	3	4	5

Onko sinulla ollut viimeisen kuukauden aikana:

	täysin riittävästi	lähes riittävästi	kohtuullisesti	vähän	ei lainkaan
77. Riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten	1	2	3	4	5
78. Tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden	1	2	3	4	5
79. Missä määrin mahdollisuuksia vapaa-ajantoimintaan	1	2	3	4	5

86. Missä määrin olet viimeisen kuukauden aikana tuntenut, että elämäsi on merkityksellistä?

1. En lainkaan
2. Vähän
3. Kohtuullisesti
4. Paljon
5. Erittäin paljon

MIELENTERVEYSPALVELUT JA KUNTOUTUS

81. Mitä mielenterveyspalveluja kuntoutusjakson lisäksi olet käyttänyt viimeisen puolen vuoden aikana? *Voit ympyröidä useampia kohtia.*

1. Lääkärin vastaanotto terveyskeskuksessa
2. Muut terveyskeskuksen palvelut
3. Työterveyshuolto
4. Yksityiset terveyspalvelut
5. Psykiatrian poliklinikka tai mielenterveystoimisto
6. Psykiatrinen sairaalahoito
7. Psykiatrinen päiväsairaala
8. Yksityinen psykoterapeutti
9. Sosiaalitoimisto
10. Seurakunta
11. Mielenterveyspalveluja tuottava järjestö
12. Muu, mikä? _____

82. Kenen kanssa pääasiallinen mielenterveyssyihin liittyvä hoitosuhteesi on tähänastisen kuntoutuksen aikana ollut?

1. Lääkäri
2. Psykiatri
3. Työterveyshoitaja
4. Psykologi
5. Psykoterapeutti
6. Psykiatrinen sairaanhoitaja
7. Diakoni, teologi
8. Joku muu, minkä alan työntekijä tai mikä ammatti? _____
9. Minulla ei ole ollut pääasiallista hoitosuhdetta kuntoutusvaiheen ensimmäisen puolen vuoden aikana, miksi? _____

83. Kuinka usein olette keskimäärin tavanneet 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. Ei kertaakaan

84. Miten tyytyväinen olet ollut pääasialliseen hoitosuhteeseesi?

1. Erittäin tyytyväinen
2. Melko tyytyväinen
3. En tyytyväinen enkä tyytymätön
4. Jossain määrin tyytymätön
5. Hyvin tyytymätön

85. Ovatko kuntoutuksen ajaksi sovitut tapaamiset pääasiallisen hoitotahon kanssa toteutuneet niin kuin ne on suunniteltu?

1. Kyllä
2. Ei, miksi? _____

86. Onko sinulla sovittuna seuraava mielenterveyssyihin liittyvä tapaamisaika pääasiallisen hoitotahosi / muun hoitotahon kanssa?

1. Ei
2. Kyllä, mihin?
3. On, kuinka monen viikon kuluttua? _____

87. Oletko kokenut saavuttaneesi kuntoutukselle asettamiasi tavoitteita kuntoutusjakson ensimmäisen puolen vuoden aikana?

1. En ole saavuttanut tavoitteitani
2. Olen saavuttanut tavoitteeni melko huonosti
3. Olen saavuttanut tavoitteeni melko hyvin
4. Olen saavuttanut tavoitteeni hyvin
5. Olen saavuttanut tavoitteeni paremmin kuin osasin odottaa

88. Oletko kokenut tähän asti saamasi kuntoutuksen tulleen voitisi kannalta oikeaan aikaan?

1. Olisin tarvinnut tätä kuntoutusjaksoa jo paljon aiemmin
2. Hiukan liian myöhään vointini kannalta
3. Hiukan liian aikaisin vointini kannalta
4. Juuri oikeaan aikaan
5. En osaa sanoa

89. Oletko tyytyväinen tähänastiseen kuntoutusjaksoon?

1. En
2. Melko tyytymätön
3. Melko tyytyväinen
4. Hyvin tyytyväinen
5. En osaa sanoa

Lämpimät kiitokset kyselyn täyttämistä!

Haluatko vielä lisätä jotain tai antaa palautetta?
