



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Työterveyslaitos



Työ- ja toimintakyvyn itsearviointikysely

Kykyviisari on helppokäyttöinen kysely, jonka avulla saat tietoa työ- ja toimintakyvystäsi. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Valitse kysymysten vaihtoehdoista se, joka kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi.

A. Esitiedot

Päivämäärä lomaketta täytettäessä

Lisätietoja

Oletko:

Mies

Nainen

Muu

Ikä vuosina lomaketta täytettäessä

B. Hyvinvointi

(B1) **Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä elämääsi?** Arvioi yleistä tyytyväisyyttäsi elämään.

Erittäin tyytyväinen

Melko tyytyväinen

En tyytyväinen, mutta en tyytymätönkään

Melko tyytymätön

Erittäin tyytymätön

(B2) **Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?** Arvioi terveydentilaasi kokonaisuutena.

Hyvä

Melko hyvä

Keskitasoinen

Melko huono

Huono

(B3) **Miten suoriudut päivittäisistä toimistasi ja tehtävistäsi?** Valitse se numero, joka vastaa parhaiten tilannettasi. Arvioi yleisesti jokapäiväistä elämääsi ja siitä suoriutumista.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = suoriudun
erittäin huonosti

10 = suoriudun
erittäin hyvin

(B4) **Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi?** Jos et ole tällä hetkellä töissä, arvioi viimeisintä työtäsi tai ammattisi vaatimuksia. Jos sinulla ei ole ammattia, arvioi tilannettasi suhteessa siihen mitä haluaisit työkseksi tehdä.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = en pysty
lainkaan työhön

10 = työkykyni on
parhaimmillaan

(B5) **Millaiseksi koet suhteesi työelämään tällä hetkellä?** Valitse tilannettasi parhaiten kuvaava numero.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = Työelämä tai työllistyminen ei ole minulle ajankohtaista.	1–3 = Minulla ei ole työtä. Minulla on vähäiset edellytykset siirtyä työelämään. Tarvitsen tukea työllistymiseen.	4–5 = Minulla ei ole työtä. Minulla on kuitenkin edellytyksiä siirtyä työelämään. Saatan tarvita tukea työllistymiseen.	6–8 = Minulla on työtä. Minulla on edellytyksiä osallistua työelämään. Saatan kuitenkin tarvita tukea työelämässä jatkamiseksi.	9–10 = Minulla on työtä. Minulla on hyvät edellytykset jatkaa työelämässä.
---	---	--	--	--

C. Osallisuus

Miten seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi?

Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Valitse numero.

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
(C1) Saan apua, kun sitä tarvitsen	1	2	3	4	5
(C2) Olen tarpeellinen muille	1	2	3	4	5
(C3) Saan sanoa asiani ja tullen kuulluksi	1	2	3	4	5
(C4) Minua arvostetaan	1	2	3	4	5
(C5) Olen kokenut onnistumisia	1	2	3	4	5
(C6) Ohjaan oman elämäni kulkua	1	2	3	4	5
(C7) Tunnen kuuluvani yhteiskuntaan	1	2	3	4	5
(C8) Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini	1	2	3	4	5

(C9) Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- En koskaan
- Hyvin harvoin
- Joskus
- Melko usein
- Jatkuvasti

(C10) Onko elämässäsi ihminen, jonka kanssa voit keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistasi ja ongelmistasi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

(C11) **Onko sinulla lemmikkiä tai hoitoeläintä, joka tuo iloa elämääsi?**

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

(C12) **Onko sinulla jokin harrastus tai muuta tekemistä, jonka parissa viihdyt?**

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

(C13) **Kuinka usein tapaat tai olet yhteydessä ystäviin, sukulaisiin tai tuttuihin, jotka eivät asu kanssasi?**

Päivittäin tai lähes päivittäin

1-2 kertaa viikossa

1-3 kertaa kuukaudessa,

Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

En koskaan

Miten seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi?

Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Valitse numero.

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
(C14) Tulen hyvin toimeen läheisten kanssa	1	2	3	4	5
(C15) Minun on helppo pitää yllä ystävyysuhteita	1	2	3	4	5
(C16) Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin	1	2	3	4	5
(C17) Minun on helppo olla tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa	1	2	3	4	5

D. Mieli

Tässä on väittämiä ajatuksista ja tuntemuksista. Valitse jokaisen väittämän kohdalla se vastaus, joka parhaiten kuvaa tilannettasi **viimeksi kuluneen kuukauden aikana**.

	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
(D1) Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	1	2	3	4	5
(D2) Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	1	2	3	4	5
(D3) Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	1	2	3	4	5
(D4) Olen käsitellyt ongelmia hyvin Olen miettinyt ratkaisuja ja eri vaihtoehtoja miten pääsen ongelmassa eteenpäin.	1	2	3	4	5
(D5) Olen ajatellut selkeästi Pystyn erittelemään tunteitani ja toimintaani. Ajatukseni eivät mene sekaisin.	1	2	3	4	5
(D6) Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	1	2	3	4	5
(D7) Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	1	2	3	4	5
(D8) Olen kyennyt tarttumaan toimeen asioitteni hoitamisessa	1	2	3	4	5
(D9) Olen tuntenut mielihyvää itselleni tärkeistä asioista	1	2	3	4	5

E. Arki

Miten suoriudut seuraavista arkipäivän asioista?

Vastaa siinäkin tapauksessa, vaikka kyseiset palvelut tai välineet eivät olisi helposti saatavilla tai asia ei ole sinulle tällä hetkellä ajankohtainen.

	En suoriudu	Paljon vaikeuksia	Jonkin verran vaikeuksia	Vähän vaikeuksia	Suoriudun hyvin
(E1) Kotitöiden tekeminen esim. ruoanlaitto, siivous, pyykinpesu	1	2	3	4	5
(E2) Kauppa-asioiden hoitaminen esim. ruoka- ja vaateostokset, hygieniatuotteiden osto	1	2	3	4	5
(E3) Julkisten palvelujen käyttäminen esim. pankki, KELA, apteekki, TE-toimisto, sosiaalitoimisto	1	2	3	4	5
(E4) Internetin kautta asioiminen ja tiedon hakeminen esim. verkkopankki, lomakkeiden täyttö, aikataulut	1	2	3	4	5
(E5) Raha-asioista huolehtiminen esim. rahankäytön suunnitteleminen, laskujen maksaminen ajallaan	1	2	3	4	5
(E6) Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen esim. monipuolinen ruokavalio, liikunnan harrastaminen, sinulle määrättyjen lääkkeiden ottaminen	1	2	3	4	5
(E7) Säännöllisen vuorokausirytmän ylläpitäminen ja riittävä nukkuminen esim. asiointi ja toimiminen päiväsaikaan, olo on päivällä virkeä	1	2	3	4	5
(E8) Omasta puhtaudesta ja siisteydestä huolehtiminen esim. peseytyminen, puhtaat vaatteet	1	2	3	4	5
(E9) Terveyspalvelujen käyttäminen esim. lääkärissä käynti, hammashuolto, laboratorio	1	2	3	4	5
(E10) Kodin ulkopuolella kulkeminen esim. julkiset kulkuneuvot, oma auto, taksi, polkupyörä, jalan	1	2	3	4	5
(E11) Muista huolehtiminen esim. lapset, vanhemmat ja lemmikkieläimet	1	2	3	4	5

F. Taidot

(F1) **Pystytkö yleensä keskittymään asioihin?** esim. kirjan/lehden lukeminen, toisen kuunteleminen, lomakkeen täyttäminen

Erittäin hyvin

Hyvin

Tyydyttävästi

Huonosti

Erittäin huonosti

(F2) **Sujuuko sinulta uusien tietojen ja taitojen oppiminen**

Erittäin hyvin

Hyvin

Tyydyttävästi

Huonosti

Erittäin huonosti

(F3) **Millaiseksi arvioit muistisi tällä hetkellä. Onko muistisi:**

Erittäin hyvä

Hyvä

Tyydyttävä

Huono

Erittäin huono

(F4) **Onko sinulla todettu joku oppimiseen, keskittymiseen tai hahmottamiseen liittyvä vaikeus?**

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Miten seuraavat väittämät kuvaavat ajatuksiasi tulevaisuuden ja osaamisen suhteen?

Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Valitse numero.

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5
(F5) Suhtaudun tulevaisuuteeni myönteisesti	1	2	3	4	5
(F6) Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuudelleni esim. arkirytmien löytyminen, päihtettömyys, koulutuksen aloittaminen, työelämään siirtyminen	1	2	3	4	5
(F7) Olen valmis näkemään vaivaa ja tekemään asioita tavoitteitteni ja haaveitteni toteutumisen eteen	1	2	3	4	5
(F8) Minulla on osaamista, jota voin hyödyntää työelämässä	1	2	3	4	5
(F9) Pystyn ilmaisemaan itseäni eri tilanteissa suullisesti esim. kertomaan asiani muille, osallistumaan keskusteluihin	1	2	3	4	5
(F10) Pystyn ilmaisemaan itseäni eri tilanteissa kirjallisesti esim. kirjoittamaan työhakemuksen tai muun esittelyn	1	2	3	4	5

G. Keho

(G1) Onko fyysinen kuntosi mielestäsi:

Hyvä

Melko hyvä

Keskitasoinen

Melko huono

Huono

(G2) **Harrastatko liikuntaa?**

Liikunta sisältää kaiken vapaa-ajan liikuntatarjoittelun, hyötyliikunnan tai muun fyysisen ponnistelun, jossa hengästyy ja hikoilee.

Harrastan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa

Harrastan liikuntaa 1-2 kertaa viikossa

Harrastan liikuntaa, mutta en joka viikko

Harrastan liikuntaa harvemmin kuin kerran kuukaudessa

En harrasta liikuntaa

(G3) **Käytätkö säännöllisesti jotakin liikkumisen apuvälinettä, esimerkiksi pyörätuolia tai kävelykeppiä?**

Kyllä

En

Mikäli vastasit En, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G4 ja G6

(G4) **Pystytkö levähtämättä kävelemään noin kilometrin?**

Pystyn siihen vaikeuksitta

Pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran

Pystyn siihen, mutta se on minulle erittäin vaikeaa

En pysty siihen lainkaan

(G6) **Pystytkö juoksemaan lyhyehkön matkan (noin sata metriä)?**

Pystyn siihen vaikeuksitta

Pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran

Pystyn siihen, mutta se on minulle erittäin vaikeaa

En pysty siihen lainkaan

Mikäli vastasit Kyllä, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G5, G7

(G5) **Jos käytät käsikäyttöistä pyörätuolia tai muuta liikkumisen apuvälinettä, pystytkö levähtämättä kelaamaan tai kävelemään noin kilometrin?**

Pystyn siihen vaikeuksitta

Pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran

Pystyn siihen, mutta se on minulle erittäin vaikeaa

En pysty siihen lainkaan

(G7) **Jos käytät käsikäyttöistä pyörätuolia tai muuta liikkumisen apuvälinettä, pystytkö kelaamaan tai kävelemään vauhdikkaasti lyhyen matkan?**

Pystyn siihen vaikeuksitta

Pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran

Pystyn siihen, mutta se on minulle erittäin vaikeaa

En pysty siihen lainkaan

(G8) **Onko sinulla yksi tai useampi pitkäaikainen fyysinen tai psyykinen sairaus, oire tai vamma?** Pitkäaikaisella tarkoitetaan vähintään kuusi kuukautta kestänyttä tai kestävää ajanjaksoa.

Ei

Kyllä

Mikäli vastasit Kyllä:

Arvioi, miten haittaavia nämä sairaudet, oireet tai vammat ovat. Valitse haitan määrää parhaiten kuvaava numero.

(G9) **Haitta vapaa-ajan harrastuksissa**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

(G10) **Haitta kotitöiden hoitamisessa**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

(G11) **Haitta työssä tai mahdollisessa työssä**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

(G12) **Haitta ihmissuhteissa**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

H. Taustatiedot

(H1) **Mikä on kotitaloutesi tilanne? Voit valita useamman vaihtoehdon.
Vastaa tähän todellisen tilanteesi mukaisesti.**

Asun yksin

Asun vanhempani tai vanhempieni kanssa

Olen yksinhuoltaja

Olen yhteishuoltaja

Avo- tai aviopari, ei lapsia

Avo- tai aviopari ja lapsia

Asun useamman aikuisen kotitaloudessa esim. kimppu-asunto, opiskelija-asuntola

Asun ryhmäkodissa tai laitoksessa

Asun vastaanottokeskuksessa

Asun asumispalveluyksikössä

Minulla ei ole vakituista asuntoa

(H2) **Kun kotitaloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla:**

Hyvin helppoa

Helppoa

Melko helppoa

Melko hankalaa

Hankalaa

Hyvin hankalaa

Mikä on koulutustaustasi?

(H3) **Peruskoulutus:**

Peruskoulu, kansa- tai kansalaiskoulu

Suoritan parhaillaan peruskoulua

Peruskoulu on jäänyt kesken

En ole käynyt koulua

(H4) **Peruskoulun jälkeinen koulutus:
Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Ei peruskoulun jälkeistä koulutusta

Lukio/ylioppilastutkinto

Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus (VALMA) tai kurssitus
(esim. maahanmuuttajakoulutus)

Kurssimuotoinen ammatillinen koulutus, ammattitutkinnon osa

Ammattikoulu- tai opistotason tutkinto, myös näyttötutkinto

Ammattikorkeakoulututkinto tai alempi korkeakoulututkinto

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto tai ylempi korkeakoulututkinto

Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto

Koulutus on jäänyt kesken

I. Työ & tulevaisuus

(11) **Mikä parhaiten kuvaa nykyistä työtilannettasi? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Työharjoittelussa

Työpajatoiminnassa tai kuntouttavassa työtoiminnassa

Työkokeilussa

Työttömänä (työnhakijana TE-toimistossa)

Työttömänä (en työnhakijana TE-toimistossa)

Ei palkatussa työssä esim. vapaaehtois- tai hyväntekeväisyystyössä

Yhdyskuntapalveluksessa

Opiskelijana tai oppisopimuskoulutuksessa

Kotona (kotiäiti, -isä tai omaishoitaja)

Sairauslomalla tai osasairauslomalla

Eläkkeellä (työkyvyttömyys-, osatyökyvyttömyys-, kuntoutustuki tai osakuntoutustuki, perhe- tai lapseneläke)

Palkkatyössä (täysiaikainen, osa-aikainen tai palkkatuettu työ)

Yrittäjänä tai maatalousyrittäjänä

Ammatinharjoittajana tai freelancerina

Apurahalla

(12) **Kuinka kauan nykyinen työttömyytesi on kestänyt.
Ajattele työttömyytesi kestoa myös ennen nykyisiä kuntoutus- ym. toimenpiteitä.**

Alle vuoden

1–2 vuotta

3–4 vuotta

5–7 vuotta

8–10 vuotta

yli 10 vuotta

En ole koskaan ollut työelämässä

En ole tällä hetkellä työttömänä

Mitkä asiat vaikeuttavat työelämään osallistumistasi?

	Erittäin paljon	Paljon	Jonkin verran	Vähän	Ei lainkaan	En osaa sanoa
(I3) Työmahdollisuuksien puute	1	2	3	4	5	6
(I4) Töihin liikkumisen vaikeudet esim. hankalat kulkuyhteydet, pitkät välimatkat	1	2	3	4	5	6
(I5) Koulutuksen tai osaamisen puute esim. kielitaito, ammatillisen tutkinnon puuttuminen tai tarve sen päivittämiseen	1	2	3	4	5	6
(I6) Työmotivaation tai työhalujen väheneminen	1	2	3	4	5	6
(I7) Terveyteen tai toimintakykyyn liittyvät ongelmat	1	2	3	4	5	6
(I8) Oma elämäntilanne esim. perhe, sukulaiset, ystävät	1	2	3	4	5	6
(I9) Päihteet tai muut riippuvuudet	1	2	3	4	5	6
(I10) Rikosrekisteri- tai huumaussainemerkinnät	1	2	3	4	5	6
(I11) Taloudellinen tilanne esim. velat, ulosotot	1	2	3	4	5	6

(I12) **Uskotko löytäväsi palkkatyötä?**

Kyllä, varmasti

Kyllä, melko varmasti

Ehkä, ehkä en

En usko

Kysymys ei ole minulle ajankohtainen

(I13) **Uskotko löytäväsi mieleisesi koulutuspaikan?**

- Kyllä, varmasti
- Kyllä, melko varmasti
- Ehkä, ehkä en
- En usko
- Kysymys ei ole minulle ajankohtainen

(I14) **Mihin elämäsi osa-alueille toivoisit muutosta?
Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- Työtilanteeseeni tai työllistymiseeni
- Osaamiseeni tai ammattitaitooni
- Taloudelliseen tilanteeseeni
- Terveydentilaani
- Nukkumiseeni tai vuorokausirytmieni
- Ruokavaliooni
- Fyysiseen kuntooni
- Arkeni hallintaan
- Mieleni hyvinvointiin
- Ihmissuhteisiini
- Harrastamiseeni tai osallistumiseeni
- Päihteiden käyttöni tai muihin riippuvuuksiin
- En osaa sanoa
- En koe tarvetta muutokseen