



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Työterveyslaitos



Työ- ja toimintakyvyn itsearviointikysely Helpotettu selko

Kykyviisari on helppokäyttöinen kysely, jonka avulla saat tietoa työ- ja toimintakyvystäsi.

Kyselyyn vastaaminen on sinulle vapaaehtoista.

Valitse kysymysten vaihtoehdoista se, joka kuvaa parhaiten tilannettasi juuri tällä hetkellä.

A. Esitiedot

Päivämäärä

Lisätietoja

Olet

Mies

Nainen

Muu

Minkä ikäinen olet?

(Ikäsi vuosina)

Seuraavaksi on kysymyksiä elämästäsi.

B. Hyvinvointi

(B1) Oletko tyytyväinen elämääsi?

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Paljon

Melko paljon

Jonkin verran

Vähän

En ollenkaan

(B2) Millainen on terveytesi?

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Hyvä

Melko hyvä

Ei hyvä eikä huono

Melko huono

Huono

(B3) Miten selviydyt päivän tehtävistä?

Laita rasti X sen numeron kohdalle, joka vastaa parhaiten tilannettasi.

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

0 = En selviydy ollenkaan

10 = Selviydyn erittäin hyvin

(B4) Millainen työkyky sinulla on nyt? Vertaa siihen, kun se on ollut paras

Laita rasti X sen numeron kohdalle, joka vastaa parhaiten tilannettasi.

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

0 = En pysty tekemään työtä

10 = Paras työkyky

(B5) Oletko nyt palkkatyössä?

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

En voi olla palkkatyössä. En pysty tekemään työtä.

Minulla ei ole palkkatyötä. Pystyn ehkä tekemään työtä. Tarvitsen paljon tukea työllistymiseen.

Minulla ei ole palkkatyötä. Pystyn tekemään työtä. Tarvitsen ehkä tukea työllistymiseen.

Minulla on palkkatyö. Pystyn tekemään työtä. Tarvitsen ehkä tukea työssä jatkamiseen.

Minulla on palkkatyö. Pystyn tekemään työtä. En tarvitse tukea työssä jatkamiseen.

Seuraavaksi on kysymyksiä elämästäsi.

C. Osallisuus

Miten asiat ovat sinun elämässäsi?

(C1) **Saan apua, kun tarvitsen**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C2) **Muut tarvitsevat minua**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C3) **Muut kuuntelevat minua**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C4) **Muut arvostavat minua**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C5) **Onnistun asioissa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C6) **Päätän itse asioistani**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C7) **Kuulun yhteiskuntaan**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C8) **Olen tyytyväinen ihmissuhteisiin**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(C9) **Oletko yksinäinen?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

En koskaan

Hyvin harvoin

Joskus

Usein

Aina

(C10) **Onko sinulla joku, jolle voit kertoa ongelmasi?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En tiedä

(C11) **Onko sinulla lemmikkieläintä, joka tuo iloa?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En tiedä

(C12) **Onko sinulla harrastus, josta pidät?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En tiedä

(C13) **Kuinka usein olet yhteydessä läheisiin ihmisiin, jotka eivät asu kanssasi?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Joka päivä

Joka viikko

Joka kuukausi

Harvemmin

En koskaan

Miten asiat ovat sinun elämässäsi?

(C14) **Tulen toimeen läheisteni kanssa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä ☺☺

Olen melko samaa mieltä ☺

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä ☹

Olen täysin eri mieltä ☹☹

(C15) **Minun on helppo pitää yllä ystävyyttä**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä ☺☺

Olen melko samaa mieltä ☺

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä ☹

Olen täysin eri mieltä ☹☹

(C16) **Tutustun helposti ihmisiin**

Laita rasti X sopivaan kohtaan

Olen täysin samaa mieltä ☺☺

Olen melko samaa mieltä ☺

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä ☹

Olen täysin eri mieltä ☹☹

(C17) **Minun on helppo olla vieraiden ihmisten kanssa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä ☺☺

Olen melko samaa mieltä ☺

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä ☹

Olen täysin eri mieltä ☹☹

Seuraavaksi on kysymyksiä sinusta.

D. Mieli

Mitä ajattelet elämästäsi nyt ja viimeisen kuukauden ajalta?

(D1) **Odotan tulevaisuudelta paljon**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D2) **Olen hyödyllinen muille**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D3) **Olen tuntenut itseni rennoksi**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D4) **Olen selvittänyt ongelmia hyvin**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D5) **Olen ajatellut selkeästi**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D6) **Olen tuntenut läheisyyttä muihin ihmisiin**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D7) **Olen päättänyt itse asioistani**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D8) **Olen pystynyt hoitamaan asiani**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

(D9) **Olen nauttinut itselleni tärkeistä asioista**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Aina

Usein

Joskus

Harvoin

En koskaan

Seuraavaksi on kysymyksiä elämästäsi.

E. Arki

Pystytkö tekemään arjen asioita?

(E1) **Kotitöiden tekeminen. Esimerkiksi teen ruokaa ja siivoan**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E2) **Kaupassa käynti**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E3) **Asioiden hoitaminen. Esimerkiksi käyn pankissa ja apteekissa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E4) **Tietokoneen tai älypuhelimien käyttäminen. Esimerkiksi asioin netissä**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E5) **Rahan käyttäminen. Esimerkiksi maksan laskuja**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E6) **Omasta terveydestä huolehtiminen. Esimerkiksi otan lääkkeit**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E7) **Säännöllinen päivärhythmi. Esimerkiksi nukun tarpeeksi ja syön ruoka-aikoina**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E8) **Omasta puhtaudesta huolehtiminen. Esimerkiksi käyn pesulla ja vaihdan puhtaat vaatteet**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E9) **Lääkäriajan varaaminen**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E10) **Kulkeminen kodin ulkopuolella. Esimerkiksi kävelen, pyöräilen tai matkustan bussilla**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

(E11) **Pystyn huolehtimaan muista. Esimerkiksi lemmikki, vanhemmat tai lapsen hoito**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Pystyn hyvin

Vähän vaikeaa

Jonkin verran vaikeaa

Erittäin vaikeaa

En pysty

Seuraavaksi on kysymyksiä taidoistasi.

F. Taidot

(F1) **Keskitytkö asioihin?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Erittäin hyvin

Hyvin

Jonkin verran

Huonosti

Erittäin huonosti

(F2) **Opitko uusia tietoja ja taitoja?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Erittäin hyvin

Hyvin

Jonkin verran

Huonosti

Erittäin huonosti

(F3) **Muistatko asioita?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Erittäin hyvin

Hyvin

Jonkin verran

Huonosti

Erittäin huonosti

(F4) **Onko sinulla todettu joku oppimisen, keskittymisen tai hahmottamisen vaikeus?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En tiedä

Miten asiat ovat sinun elämässäsi?

(F5) **Tulevaisuuteni näyttää hyvältä**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(F6) **Minulla on haaveita tai toiveita**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(F7) **Olen valmis tekemään asioita, että haaveeni toteutuvat**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(F8) **Osaan asioita, joita tarvitaan palkkatyössä**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

(F9) **Osaan ja uskallan sanoa, jos minulla on asiaa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

F10. **Osaan kirjoittaa, kun tarvitsee kirjoittaa. Esimerkiksi kirjoitan työhakemuksen**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen täysin samaa mieltä

Olen melko samaa mieltä

En ole samaa tai eri mieltä

Olen melko eri mieltä

Olen täysin eri mieltä

Seuraavaksi on kysymyksiä sinun kehosi toiminnasta.

- (G1) **Kuinka hyvin jaksat liikkua?**
Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Hyvin 👍👍

Melko hyvin 👍

Keskitasoisesti

Melko huonosti 👎

Huonosti 👎👎

- (G2) **Harrastatko liikuntaa? Liikunta tarkoittaa liikuntaharrastuksia ja arkiliikuntaa eli kävelyä tai pyöräilyä.**
Laita rasti X sopivaan kohtaan.

kolme kertaa viikossa tai useammin

kerran tai kaksi viikossa

kerran kuukaudessa

harvemmin

en koskaan

(G3) **Tarvitsetko liikkumiseen apuvälinettä? Esimerkiksi pyörätuolia tai kävelykeppiä.**
Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Kyllä

En



Jos vastasit En, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G4 ja G6

(G4) **Pystytkö kävelemään kilometrin ilman lepoa?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Helposti

Jonkin verran vaikeuksia

Paljon vaikeuksia

En ollenkaan

(G6) **Pystytkö juoksemaan lyhyen matkan?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Helposti

Jonkin verran vaikeuksia

Paljon vaikeuksia

En ollenkaan

Jos vastasit Kyllä, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G5, G7

(G5) **Pystytkö kävelemään apuvälineen kanssa tai kelaamaan kilometrin ilman lepoa?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Helposti

Jonkin verran vaikeuksia

Paljon vaikeuksia

En ollenkaan

(G7) **Pystytkö kävelemään nopeasti apuvälineen kanssa tai kelaamaan lyhyen matkan?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Helposti

Jonkin verran vaikeuksia

Paljon vaikeuksia

En ollenkaan

(G8) **Onko sinulla sairaus tai vamma, joka on kestänyt yli puoli vuotta?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Ei

Kyllä

Jos vastasit kyllä, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G9, G10, G11 ja G12.

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

(G9) **Haittaako sairaus tai vamma harrastuksissa?**

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

0 = Ei ollenkaan

10 = Erittäin paljon

(G10) **Haittaako sairaus tai vamma kotitöiden tekemisessä?**

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

0 = Ei ollenkaan

10 = Erittäin paljon

(G11) **Haittaako sairaus tai vamma työssä?**

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

0 = Ei ollenkaan

10 = Erittäin paljon

(G12) **Haittaako sairaus tai vamma muiden ihmisten tapaamista?**

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

0 = Ei ollenkaan

10 = Erittäin paljon

Seuraavaksi on kysymyksiä sinun tilanteestasi.

H. Taustatiedot

(H1) **Miten asut? Voit valita monta kohtaa.**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

asun yksin

asun vanhempani tai vanhempieni kanssa

olen yksinhuoltaja

olen yhteishuoltaja

olen avoliitossa tai naimisissa, ei lapsia

olen avoliitossa tai naimisissa, on lapsia

asun useamman aikuisen kanssa yhdessä, esimerkiksi kimppa-asunto

asun ryhmäkodissa tai laitoksessa

asun vastaanottokeskuksessa

asun asumispalveluyksikössä

minulla ei ole vakituista asuntoa

(H2) **Riittävätkö rahasi kaikkeen, mitä tarvitset?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Erittäin hyvin

Hyvin

Melko hyvin

Melko huonosti

Huonosti

Eivät riitä

Mitä kouluja olet käynyt?

(H3) **Peruskoulutus**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

peruskoulu tai kansakoulu

suoritan parhaillaan peruskoulua

peruskoulu on jäänyt kesken

en ole käynyt koulua

(H4) **Koulutus peruskoulun jälkeen. Voit valita monta kohtaa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Ei koulutusta

Lukio tai ylioppilastutkinto

Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus (VALMA) tai kurssi
(esimerkiksi maahanmuuttajakoulutus)

Kurssimuotoinen ammatillinen koulutus, ammattitutkinnon osa

Ammattikoulu- tai opistotason tutkinto, myös näyttötutkinto

Ammattikorkeakoulututkinto tai alempi korkeakoulututkinto

Ylempi korkeakoulututkinto

Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto

Koulutus on jäänyt kesken

Seuraavaksi on kysymyksiä työstä ja toiveista.

I. Työ ja tulevaisuus

(I1) **Mitä teet tällä hetkellä? Voit valita monta kohtaa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Olen työharjoittelussa

Olen työtoiminnassa tai kuntouttavassa työtoiminnassa

Olen työkokeilussa

Olen työtön (olen työnhakija TE-toimistossa)

Olen työtön (en ole työnhakija TE-toimistossa)

Teen vapaaehtoistyötä, en saa palkkaa

Olen yhdyskuntapalveluksessa

Olen opiskelija

Olen kotona (esim. kotiäiti, koti-isä tai omaishoitaja)

Olen sairauslomalla tai osasairauslomalla

Olen eläkeläinen

Olen palkkatyössä

Olen yrittäjä tai maatalousyrittäjä

Olen ammatinharjoittaja tai freelanceri

Teen työtä apurahalla

(I2) **Kuinka kauan olet ollut työttömänä**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

alle vuoden

1-2 vuotta

3-4 vuotta

5-7 vuotta

8-10 vuotta

Yli 10 vuotta

En ole koskaan ollut työelämässä

En ole työtön

Jos et ole työssä

Miten paljon nämä asiat vaikuttavat siihen, ettet voi saada työtä?

(13) **Ei ole sopivia työpaikkoja**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon

Vaikuttaa paljon

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän

Ei vaikuta ollenkaan

En tiedä

(14) **Töihin on vaikea liikkua**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon

Vaikuttaa paljon

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän

Ei vaikuta ollenkaan

En tiedä

(15) **Minulla ei ole koulutusta**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon

Vaikuttaa paljon

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän

Ei vaikuta ollenkaan

En tiedä

(16) **En halua tehdä työtä**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon ☹️☹️

Vaikuttaa paljon ☹️

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän 😊

Ei vaikuta ollenkaan 😊😊

En tiedä

(17) **Minulla on ongelmia terveyden kanssa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon ☹️☹️

Vaikuttaa paljon ☹️

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän 😊

Ei vaikuta ollenkaan 😊😊

En tiedä

(18) **Vaikea elämäntilanne**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon ☹️☹️

Vaikuttaa paljon ☹️

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän 😊

Ei vaikuta ollenkaan 😊😊

En tiedä

(19) **Päihdeongelma**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon ☹️☹️

Vaikuttaa paljon ☹️

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän 😊

Ei vaikuta ollenkaan 😊😊

En tiedä

(I10) **Merkintä rikosrekisterissä**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon ☺☺

Vaikuttaa paljon ☺

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän ☹

Ei vaikuta ollenkaan ☹☹

En tiedä

(I11) **Minulla on ongelmia rahan kanssa**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Vaikuttaa erittäin paljon ☺☺

Vaikuttaa paljon ☺

Vaikuttaa jonkin verran

Vaikuttaa vähän ☹

Ei vaikuta ollenkaan ☹☹

En tiedä

(I12) **Uskotko, että löydät palkkatyötä?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Kyllä ☺☺

Melko varmasti ☺

Ehkä ☹

En ☹☹

En halua tai pysty tällä hetkellä

(I13) **Uskotko, että pääset kouluun?**

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Kyllä ☺☺

Melko varmasti ☺

Ehkä ☹

En ☹☹

En halua tai pysty tällä hetkellä

(114) **Mitä muutoksia haluat elämääsi. Voit valita monta kohtaa**
Laita rasti X sopivaan kohtaan.

Haluan töihin

Lisää osaamista ja ammattitaitoa

Parempi rahatilanne

Olla terveempi

Nukkua paremmin

Syödä terveellisemmin

Olla paremmassa kunnossa

Arkeni sujuisi paremmin

Parempi mieli

Parempia ihmissuhteita

Uusi harrastus

Käyttää vähemmän päihteitä

En tiedä

En tarvitse muutoksia