



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

Työterveyslaitos



## Työ- ja toimintakyvyn itsearviointikysely

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

Oletko:

Mies

Nainen

Muu

**Minkä ikäinen olet? Olen**

**vuotta**

## B. Hyvinvointi

### (B1) Oletko tyytyväinen elämääsi?

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

- Olen erittäin tyytyväinen
- Olen melko tyytyväinen
- En ole tyytyväinen, mutta en tyytymätönkään
- Olen melko tyytymätön
- Olen erittäin tyytymätön

### (B2) Millainen on terveytesi?

Laita rasti X sopivaan kohtaan.

- Hyvä
- Melko hyvä
- Keskitasoinen
- Melko huono
- Huono

### (B3) Miten suoriudut päivittäisistä toimistasi ja tehtävistäsi?

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

(0 tarkoittaa että et selviydy lainkaan, 10 tarkoittaa että selviydyt erittäin hyvin.)

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = En selviydy lainkaan

10 = Selviydyn erittäin hyvin

(B4) **Vertaa työkykyäsi siihen, mitä se on ollut parhaimmillaan.  
Millainen on työkykyysi nyt?**

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

(0 tarkoittaa, että et pysty työhön lainkaan, 10 tarkoittaa, että työkykyysi on parhaimmillaan)

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = en pysty  
lainkaan työhön

10 = työkykyysi on  
parhaimmillaan

(B5) **Millaiseksi koet suhteesi työelämään tällä hetkellä?**

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

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?

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

	Olen täysin eri mieltä	Olen suurelta osin eri mieltä	En ole samaa enkä eri mieltä	Olen suurelta osin samaa mieltä	Olen täysin samaa mieltä
(C1) <b>Saan apua, kun tarvitsen</b>	1	2	3	4	5
(C2) <b>Olen tarpeellinen muille</b>	1	2	3	4	5
(C3) <b>Saan sanoa asiani ja minua kuunnellaan</b>	1	2	3	4	5
(C4) <b>Minua arvostetaan</b>	1	2	3	4	5
(C5) <b>Onnistun asioissa</b>	1	2	3	4	5
(C6) <b>Päätän itse asioistani</b>	1	2	3	4	5
(C7) <b>Tunnen, että kuulun yhteiskuntaan</b>	1	2	3	4	5
(C8) <b>Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini</b>	1	2	3	4	5

### (C9) **Oletko yksinäinen?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

En koskaan

Hyvin harvoin

Joskus

Usein

Aina

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

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

(C11) **Onko sinulla lemmikkieläin, joka tuo iloa elämääsi?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

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

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

(C13) **Kuinka usein olet yhteydessä ystäviisi ja sukulaisiisi, jotka eivät asu sinun kanssasi?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Joka päivä

Joka viikko

Joka kuukausi

Harvemmin kuin joka kuukausi

En koskaan

**Miten seuraavat väitteet kuvaavat sinun elämääsi?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

	Olen täysin eri mieltä	Olen suurilta osin eri mieltä	En ole samaa enkä eri mieltä	Olen suurilta osin samaa mieltä	Olen täysin samaa mieltä
(C14) <b>Tulen toimeen läheisteni kanssa</b>	1	2	3	4	5
(C15) <b>Minun on helppo pitää yllä ystävyyttä</b>	1	2	3	4	5
(C16) <b>Tutustun helposti ihmisiin</b>	1	2	3	4	5
(C17) <b>Minun on helppo olla tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa</b>	1	2	3	4	5

## D. Mieli

Alla on joitakin ajatuksia ja tuntemuksia.  
Oletko tuntenut niitä viimeisen kuukauden aikana?

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
(D1) <b>Odotan tulevaisuudelta paljon</b>	1	2	3	4	5
(D2) <b>Olen tuntenut itseni hyödylliseksi</b>	1	2	3	4	5
(D3) <b>Olen tuntenut itseni rennoksi</b>	1	2	3	4	5
(D4) <b>Olen käsitellyt ongelmia hyvin</b> Pystyn esimerkiksi pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja ongelmiini	1	2	3	4	5
(D5) <b>Ajattelen selkeästi</b> Pystyn esimerkiksi erottamaan tunteeni ja toimintani. Ajatukseni eivät mene sekaisin	1	2	3	4	5
(D6) <b>Olen tuntenut läheisyyttä muihin ihmisiin</b>	1	2	3	4	5
(D7) <b>Olen päättänyt itse asioistani</b>	1	2	3	4	5
(D8) <b>Olen pystynyt hoitamaan asiani</b>	1	2	3	4	5
(D9) <b>Olen nauttinut itselleni tärkeistä asioista</b>	1	2	3	4	5

## E. Arki

### Miten selviydyt arjen asioissa?

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

	En selviydy	Minulla on paljon vaikeuksia	Minulla on jonkin verran vaikeuksia	Minulla on vähän vaikeuksia	Selviydyn hyvin
(E1) <b>Kotitöiden tekeminen</b> esimerkiksi ruuanlaitto, siivous, pyykinpesu	1	2	3	4	5
(E2) <b>Kaupassa käynti</b> esimerkiksi ruokaostokset ja vaateostokset	1	2	3	4	5
(E3) <b>Asioiden hoitaminen</b> esimerkiksi pankissa, Kelassa tai apteekissa käyminen	1	2	3	4	5
(E4) <b>Tietokoneen käyttäminen</b> esimerkiksi verkkopankissa asioiminen, lomakkeiden täyttäminen, lippujen ostaminen	1	2	3	4	5
(E5) <b>Rahan käyttäminen, laskujen maksaminen</b> esimerkiksi rahan käyttäminen järkevästi, laskujen maksaminen ajallaan	1	2	3	4	5
(E6) <b>Omasta terveydestä huolehtiminen</b> esimerkiksi hyvän ruokavalion noudattaminen, liikunta	1	2	3	4	5
(E7) <b>Säännöllinen päivärytmi</b> esimerkiksi nukkuminen riittävästi	1	2	3	4	5
(E8) <b>Omasta puhtaudesta huolehtiminen</b> esimerkiksi pesulla käyminen, puhtaat vaatteet	1	2	3	4	5
(E9) <b>Lääkäriaajan varaaminen tai laboratoriossa käyminen</b>	1	2	3	4	5
(E10) <b>Kulkeminen kodin ulkopuolella</b> esimerkiksi junan tai bussin käyttäminen tai omalla autolla ajaminen	1	2	3	4	5
(E11) <b>Pystyn huolehtimaan muista</b> esimerkiksi lastenhoidosta tai vanhempien auttamisesta tai lemmikkieläinten hoitamisesta	1	2	3	4	5



## F. Taidot

(F1) **Kuinka hyvin pystyt keskittymään esimerkiksi kirjan lukemiseen tai lomakkeen täyttämiseen?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Erittäin hyvin

Hyvin

Jonkin verran

Huonosti

Erittäin huonosti

(F2) **Kuinka hyvin opit uusia tietoja ja taitoja?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Erittäin hyvin

Hyvin

Jonkin verran

Huonosti

Erittäin huonosti

(F3) **Millainen muisti sinulla on?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Erittäin hyvä

Hyvä

Keskitasoinen

Huono

Erittäin huono

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

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

**Mitä mieltä olet omasta tulevaisuudestasi?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

	Olen täysin eri mieltä	Olen vähän eri mieltä	En ole samaa enkä eri mieltä	Olen vähän samaa mieltä	Olen täysin samaa mieltä
(F5) <b>Tulevaisuuteni näyttää hyvältä</b>	1	2	3	4	5
(F6) <b>Minulla on haaveita ja suunnitelmia</b> esimerkiksi haluan nukkua riittävästi, elää ilman päihteitä tai opiskella tai päästä töihin	1	2	3	4	5
(F7) <b>Olen valmis tekemään töitä suunnitelmieni eteen</b>	1	2	3	4	5
(F8) <b>Osaan asioita, joita tarvitaan töissä</b>	1	2	3	4	5
(F9) <b>Osaan ja uskallan sanoa asiani erilaisissa tilanteissa</b> esimerkiksi keskustelutilanteet	1	2	3	4	5
(F10) <b>Osaan kirjoittaa asiani erilaisissa tilanteissa</b> esimerkiksi työhakemus	1	2	3	4	5

## G. Keho

**(G1) Millainen on fyysinen kuntosi?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan

Hyvä

Melko hyvä

Keskitasoinen

Melko huono

Huono

(G2) **Harrastatko liikuntaa?**

Liikunta sisältää kaikki vapaa-ajan liikuntamuodot joissa hengästyt tai hikoilet. Liikuntaa on myös hyötyliikunta. Hyötyliikuntaa on esimerkiksi se, että kävelet tai käytät polkupyörää auton sijasta. Se voi olla myös sitä että haravoit, tai käytät portaita hissin sijasta.  
Laita X sinulle sopivaan kohtaan.

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?** Laita X sinulle sopivaan kohtaan.

Kyllä

En

**Mikäli vastasit En, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G4 ja G6**

(G4) **Pystytkö kävelemään noin kilometrin ilman lepoa?** Laita X sinulle sopivaan kohtaan.

Pystyn siihen ilman vaikeuksia

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 100 metriä)?**

Pystyn siihen ilman vaikeuksia

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?** Laita X sinulle sopivaan kohtaan.

Pystyn siihen ilman vaikeuksia

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?**

Laita X sinulle sopivaan kohtaan.

Pystyn siihen ilman vaikeuksia

Pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran

Pystyn siihen, mutta se on minulle erittäin vaikeaa

En pysty siihen lainkaan

(G8) **Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma (fyysinen tai psyykinen)? Pitkäaikainen sairaus kestää yli kuusi kuukautta.** Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

- Ei  
Kyllä

**Jos vastasit tähän kyllä, vastaa seuraavaksi kysymyksiin 9, 10, 11 ja 12, jotka ovat alla laatikossa.** Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

(G9) **Kuinka paljon sairaus häiritsee sinua vapaa-ajan harrastuksissa?**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = ei häiritse lainkaan

10 = häiritsee  
erittäin  
paljon

(G10) **Kuinka paljon sairaus häiritsee sinua kotitöiden tekemisessä?**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = ei lainkaan häiritse

10 = häiritsee  
erittäin  
paljon

(G11) **Kuinka paljon sairaus häiritsee sinua työssä?**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = ei häiritse lainkaan

10 = häiritsee  
erittäin  
paljon

(G12) **Kuinka paljon sairaus häiritsee sinua ihmisten kanssa olemisessa?**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = ei häiritse lainkaan

10 = häiritsee  
erittäin  
paljon

## H. Taustatiedot

(H1) **Miten asut?** Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.  
Voit valita useita vaihtoehtoja.

Asun yksin

Asun vanhempani/ 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 kaikkiin menoihisi?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Rahat riittävät oikein hyvin

Rahat riittävät hyvin

Rahat riittävät melko hyvin

Rahat riittävät melko huonosti

Rahat riittävät huonosti

Rahat eivät riitä

**Mitä kouluja olet käynyt?** Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

(H3) **Peruskoulutus:**

Peruskoulu, kansakoulu tai kansalaiskoulu

Suoritan parhaillaan peruskoulua

Peruskoulu on jäänyt kesken

En ole käynyt koulua

(H4) **Koulutus peruskoulun jälkeen**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan. Voit valita useamman vaihtoehdon.

Ei koulutusta peruskoulun jälkeen

Lukio/ylioppilastutkinto

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

Kurssimuotoinen ammatillinen koulutus, ammattitutkinnon osa

Ammattikoulun- 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

(I1) **Mitä teet tällä hetkellä?** Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Voit valita monta vaihtoehtoa.

Olen työharjoittelussa

Olen työpajatoiminnassa tai kuntouttavassa työtoiminnassa

Olen työkokeilussa

Olen työttömänä (työnhakijana TE-toimistossa)

Olen työttömänä (en työnhakijana TE-toimistossa)

Teen vapaaehtoistyötä, en saa palkkaa

Olen yhdyskuntapalvelussa

Olen opiskelija

Olen kotona (esimerkiksi kotiäiti tai koti-isä tai omaishoitaja)

Olen sairauslomalla tai osasairauslomalla

Olen eläkeläinen

Olen palkkatyössä

Olen yrittäjä tai maatalousyrittäjä

Olen ammatinharjoittaja tai freelanceri

Teen työtä apurahalla

(I2) **Jos olet tällä hetkellä työtön, kuinka kauan olet ollut työttömänä?**

Laita rasti X sinulle 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 tällä hetkellä työttömänä

**Jos et ole työssä, niin mikä sinun mielestäsi siihen vaikuttaa?**

Rastita X kuinka paljon syy vaikuttaa.

	Vaikuttaa erittäin paljon	Vaikuttaa paljon	Vaikuttaa jonkin verran	Vaikuttaa vähän	Ei vaikuta lainkaan	En osaa sanoa
(I3) <b>Ei ole työtä</b>	1	2	3	4	5	6
(I4) <b>Töihin on vaikea liikkua</b> esimerkiksi pitkät välimatkat	1	2	3	4	5	6
(I5) <b>Minulla ei ole sopivaa koulutusta tai ammattia</b>	1	2	3	4	5	6
(I6) <b>En halua tai en jaksakaan tehdä töitä</b>	1	2	3	4	5	6
(I7) <b>En ole tarpeeksi terve</b>	1	2	3	4	5	6
(I8) <b>Elämäntilanteeni on huono</b> esimerkiksi perhetilanne	1	2	3	4	5	6
(I9) <b>Minulla on päihdeongelma</b>	1	2	3	4	5	6
(I10) <b>Minulla on rikosrekisterimerkintä</b>	1	2	3	4	5	6
(I11) <b>Minulla on ongelmia rahan kanssa</b>	1	2	3	4	5	6

(I12) **Uskotko, että löydät työtä, josta saat palkkaa?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan

Kyllä, löydän varmasti

Kyllä, löydän melko varmasti

Ehkä

En usko

Kysymys ei ole minulle ajankohtainen

(I13) **Uskotko, että löydät mieleisesi koulutuspaikan?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan

Kyllä, löydän varmasti

Kyllä, melko varmasti

Ehkä

En usko

En halua kouluun

(I14) **Mihin asioihin haluaisit muutosta elämässäsi?**

Laita rasti X sinulle sopivaan kohtaan.

Voit valita useamman vaihtoehdon.

Haluan töihin

Haluan lisää osaamista ja ammattitaitoa

Haluan, että rahatilanteeni olisi parempi

Haluaisin olla terveempi

Haluaisin nukkua paremmin

Haluaisin syödä terveellisemmin

Haluaisin paremman fyysisen kunnon

Haluaisin että arkeni sujuisi paremmin

Haluaisin paremman mielen

Haluaisin parempia ihmissuhteita

Haluaisin jonkin kivan harrastuksen

Haluaisin muutosta päihteidenkäyttööni

En osaa sanoa

Minulla ei ole tarvetta muutoksiin