

# Minun arkeni ja elämäni -kysely

Tähdellä (\*) merkittyihin kysymyksiin on erityisen tärkeää vastata.

## 1. Suostun siihen, että tietojani voidaan käyttää tutkimustarkoitukseen

- Kyllä
- Ei

## Vastaajan taustatiedot

Kysymme nämä kysymykset siksi, että pystymme vertailemaan eri asukasryhmien hyvinvointia.

## 2. Missä Pohjois-Pohjanmaan kunnassa asut? \*

- |                                  |                                   |                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Alavieska  | <input type="radio"/> Haapajärvi  | <input type="radio"/> Haapavesi |
| <input type="radio"/> Hailuoto   | <input type="radio"/> Ii          | <input type="radio"/> Kalajoki  |
| <input type="radio"/> Kempele    | <input type="radio"/> Kuusamo     | <input type="radio"/> Kärsämäki |
| <input type="radio"/> Liminka    | <input type="radio"/> Lumijoki    | <input type="radio"/> Merijärvi |
| <input type="radio"/> Muhos      | <input type="radio"/> Nivala      | <input type="radio"/> Oulainen  |
| <input type="radio"/> Oulu       | <input type="radio"/> Pudasjärvi  | <input type="radio"/> Pyhäjoki  |
| <input type="radio"/> Pyhäjärvi  | <input type="radio"/> Pyhäntä     | <input type="radio"/> Raahе     |
| <input type="radio"/> Reisjärvi  | <input type="radio"/> Sievi       | <input type="radio"/> Siikajoki |
| <input type="radio"/> Siikalatva | <input type="radio"/> Taivalkoski | <input type="radio"/> Tyrnävä   |
| <input type="radio"/> Utajärvi   | <input type="radio"/> Vaala       | <input type="radio"/> Ylivieska |

## 3. Minkä ikäinen olet? \*

- 18
- 19

- ...
- 90 vuotta tai sitä vanhempi

#### 4. Sukupuolesi

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

#### 5. Mikä alla olevista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten elämäntilannettasi? Voit valita useamman vaihtoehdon. \*

- Opiskelija tai koululainen
- Varushenkilöpalveluksessa tai siviilipalveluksessa
- Palkansaaja
- Yrittäjä
- Työtön
- Vanhempainvapaalla tai hoitovapaalla
- Lasten yksinhuoltaja
- Lasten yhteishuoltajuus
- Hoidan kotitaloutta (en ole työelämässä)
- Virallisesti hyväksytty omaishoitaja (saan omaishoidon tukea)
- Epävirallinen omaishoitaja (en saa omaishoidon tukea)
- Eläkkeellä iän tai työvuosien perusteella
- Eläkkeellä muusta syystä
- Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**6. Alla on lapsiin liittyviä vaihtoehtoja. Mikä niistä kuvaa jokapäiväistä elämääsi? Lapset voivat olla biologisia lapsiasi tai muita lapsia, joiden koet kuuluvan perheeseesi. Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- Perheessäni on 0–6-vuotiaita lapsia
- Perheessäni on 7–12-vuotiaita lapsia
- Perheessäni on 13–17-vuotiaita lapsia
- Perheeni lapset ovat aikuisia
- Perheessäni ei ole lapsia

**7. Onko Sinulla yksi tai useampi pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma? Jos Sinulla on sairaus, joka on aiheuttanut vamman, rastita sekä sairaus että vamma. Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- Kyllä, fyysinen sairaus tai oire
- Kyllä, psyykkinen sairaus tai oire
- Kyllä, pysyvä vamma, joka haittaa toimintakykyä tai työkykyä
- Ei ole

**8. Onko läheiselläsi (esimerkiksi perheenjäsenellä) yksi tai useampi pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma? Voit tarvittaessa rastittaa useamman kohdan. Jos hänellä on sairaus, joka on aiheuttanut vamman, rastita sekä sairaus että vamma.**

- Kyllä, fyysinen sairaus tai oire
- Kyllä, psyykkinen sairaus tai oire
- Kyllä, pysyvä toimintakykyä tai työkykyä haittaava vamma
- Ei ole

**Kokemus omasta päivittäisestä elämästä**

9. Alla on lueteltu asioita, joista päivittäinen elämä muodostuu. Arvioi niitä oman päivittäisen elämäsi näkökulmasta. Valitse omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos jokin osa-alue ei koske Sinua, jätä kohta tyhjäksi.

	Tilanteeni tällä osa-alueella on...				
	erittäin hyvä	hyvä	ei hyvä eikä huono	huono	erittäin huono
<b>Perhe</b> <i>Esimerkiksi samassa kotitaloudessa asuvat ihmiset</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Muut ihmissuhteet</b> <i>Esimerkiksi kaverit ja ystävät</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Luonto</b> <i>Esimerkiksi metsät, vesistöt, kasvit ja eläimet.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Asuminen</b> <i>Esimerkiksi asunto ja pihapiiri</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Rakennettu ympäristö</b> <i>Esimerkiksi asuinalueen rakennukset ja tiet</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissani</b> <i>Tässä tarkoitetaan parisuhdetta, perhettä ja läheisiä sukulaisia. Turvallinen lähisuhde ei sisällä minkäänlaista henkistä tai fyysistä väkivaltaa.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kodin paloturvallisuus</b> <i>Esimerkiksi tulipalon riski ja kyky pelastautua tulipalon sattuessa</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Muu turvallisuuden tunne</b> <i>Esimerkiksi asuinympäristö ja maailmantilanne</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Oppiminen</b> <i>Esimerkiksi kyky oppia uutta missä tahansa iässä</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Työelämä tai valmius työelämään</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Rahan riittävyys arkeen ja peruselämään</b> <i>Esimerkiksi asuntoon, ruokaan ja lääkkeisiin</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Vapaa-aika ja harrastukset</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kulttuurihyvinvointi</b> <i>Hyvinvointia parantavaan kulttuuritoimintaan osallistuminen ja kulttuurin kokeminen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Mielen hyvinvointi</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kehon terveys</b> <i>Terveydentila, sairaudet</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Liikunta ja fyysinen aktiivisuus</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ravitsemus</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Uni ja lepo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<b>Riippuvuudet</b> <i>Päihteet, tupakointi, nikotiini tuotteet, rahapelit, digitaaliset laitteet</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Seksuaalinen hyvinvointi</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Toimiva arki</b> <i>Kykysi selvitä asioissa, jotka kuuluvat jokapäiväiseen elämääsi</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Avun ja palvelujen saanti silloin, kun niitä tarvitsen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Uskoni hyvään tulevaisuuteen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Oma päivittäinen elämäni kokonaisuutena</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Mitkä ovat päivittäisen elämäsi parhaimpia asioita, jotka saavat sinut jaksamaan ja voimaan hyvin? Kirjoita lyhyesti kolme tärkeintä asiaa. (Rajoitus vastausten pituuteen: 100 merkkiä per kohta)**

1.
2.
3.

**11. Mieti omaa päivittäistä elämääsi. Valitse tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto:**

- Arkeni ja elämäni on riittävän hyvää enkä kaipaa muutosta → **hyppy kysymykseen 14**
- Kaipaen pientä muutosta
- Kaipaan isoa muutosta

**12. Kerroit, että kaipaat elämääsi pientä tai isoa muutosta. Valitse alta 1–3 elämän osa-  
aluetta, joihin kaipaat eniten muutosta.**

<b>Perhe</b> <i>Esimerkiksi samassa kotitaloudessa asuvat ihmiset</i>	<input type="radio"/>
<b>Muut ihmissuhteet</b> <i>Esimerkiksi kaverit ja ystävät</i>	<input type="radio"/>
<b>Luonto</b> <i>Esimerkiksi metsät, vesistöt, kasvit ja eläimet.</i>	<input type="radio"/>
<b>Asuminen</b> <i>Esimerkiksi asunto ja pihapiiri</i>	<input type="radio"/>
<b>Rakennettu ympäristö</b> <i>Esimerkiksi asuinalueen rakennukset ja tiet</i>	<input type="radio"/>
<b>Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissani</b> <i>Tässä tarkoitetaan parisuhdetta, perhettä ja läheisiä sukulaisia. Turvallinen lähisuhde ei sisällä minkäänlaista henkistä tai fyysistä väkivaltaa.</i>	<input type="radio"/>
<b>Kodin paloturvallisuus</b> <i>Esimerkiksi tulipalon riski ja kyky pelastautua tulipalon sattuessa</i>	<input type="radio"/>
<b>Muu turvallisuuden tunne</b> <i>Esimerkiksi asuinympäristö ja maailmantilanne</i>	<input type="radio"/>
<b>Oppiminen</b> <i>Esimerkiksi kyky oppia uutta missä tahansa iässä</i>	<input type="radio"/>
<b>Työelämä tai valmius työelämään</b>	<input type="radio"/>
<b>Rahan riittävyys arkeen ja peruselämään</b> <i>Esimerkiksi asuntoon, ruokaan ja lääkkeisiin</i>	<input type="radio"/>
<b>Vapaa-aika ja harrastukset</b>	<input type="radio"/>
<b>Kulttuurihyvinvointi</b> <i>Hyvinvointia parantavaan kulttuuritoimintaan osallistuminen ja kulttuurin kokeminen</i>	<input type="radio"/>
<b>Mielen hyvinvointi</b>	<input type="radio"/>
<b>Kehon terveys</b> <i>Terveydentila, sairaudet</i>	<input type="radio"/>
<b>Liikunta ja fyysinen aktiivisuus</b>	<input type="radio"/>
<b>Ravitsemus</b>	<input type="radio"/>
<b>Uni ja lepo</b>	<input type="radio"/>
<b>Riippuvuudet</b> <i>Päihteet, tupakointi, nikotiinituotteet, rahapelit, digitaaliset laitteet</i>	<input type="radio"/>
<b>Seksuaalinen hyvinvointi</b>	<input type="radio"/>
<b>Toimiva arki</b> <i>Kykysi selvitä asioissa, jotka kuuluvat jokapäiväiseen arkeesi</i>	<input type="radio"/>
<b>Avun ja palvelujen saanti silloin, kun niitä tarvitsen</b>	<input type="radio"/>
<b>Uskoni hyvään tulevaisuuteen</b>	<input type="radio"/>

**13. Valitsit edellä elämän osa-alueita, joihin kaipaat muutosta. Millaista muutosta kaipaat? Kirjoita lyhyesti kolme tärkeintä asiaa. (Rajoitus vastausten pituuteen: 100 merkkiä per kohta)**

1.
2.
3.

## **Palaute**

**14. Voit antaa kyselystä palautetta tässä**  
(rajoitus vastauksen pituuteen: 300 merkkiä)

--

**Kun lähettänyt vastauksen, tulee tämä teksti:**

## **Kiitos vastauksesta!**

**Hyvinvointialue, asuinkuntasi ja moni muu  
hyödyntävät tämän kyselyn tuloksia.**

**Arvomme vastaajien kesken palkinnon.**

**Jos haluat osallistua arvontaan,  
ilmoita yhteystietosi eri lomakkeella:**

**[linkki, joka vie eri kyselyyn.](#)**