

# AIKUISVÄESTÖN HYVINVOINTIMITTARI

## ”Minun elämäntilanteeni”

Ihmisen hyvinvointi on kokonaisuus, jossa on eri osa-alueita.

Tämä mittari auttaa sinua hahmottamaan, mitä asioita hyvinvointiisi kuuluu.

### Osa-alueet:

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. Asuminen                      | 6. Tulevaisuus ja käsitys itsestä      |
| 2. Työ, osaaminen ja toimeentulo | 7. Osallisuus                          |
| 3. Terveys                       | 8. Sosiaali- ja terveystalouden käyttö |
| 4. Perhe ja läheiset             | 9. Kriisit                             |
| 5. Arki ja vapaa-aika            |  |

Valitse jokaisen kysymyksen jälkeen yksi vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten sinun elämäntilannettasi VIIMEISEN KUUKAUDEN AIKANA.

### Taustatietoa hyvinvointimittarista

Hyvinvointimittarin on laatinut Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca yhdessä Helsingin kaupungin ja sen lähialueen kuntien kanssa.

Lisätietoa: [www.socca.fi/aikuisvaestonhyvinvointimittari](http://www.socca.fi/aikuisvaestonhyvinvointimittari)

# 1. Asuminen

## A) Mitä mieltä olet asumisestasi?

1. Olen erittäin tyytyväinen siihen, miten asun.
2. Olen melko tyytyväinen siihen, miten asun.
3. Asumisasiani ovat kunnossa.
4. En ole tyytyväinen siihen, miten asun; se tuo minulle stressiä ja voin sen takia huonosti.
5. Minulla ei ole asuntoa, ja se on minulle iso ongelma.

## B) Mitä mieltä olet asuinympäristöstäsi?

1. Asuinympäristöni on erittäin viihtyisä.
2. Asuinympäristöni on melko viihtyisä.
3. Asuinympäristööni ei liity erityisiä ongelmia tai asia ei ole minulle tärkeä.
4. Asuinympäristössäni on asioita, jotka vähentävät sen viihtyisyyttä.
5. En viihdy lainkaan asuinympäristössäni ja haluan muuttaa sieltä pois.

## C) Miten hyvin pääset liikkumaan?

1. Pääsen liikkumaan hyvin ja helposti paikasta toiseen.
2. Pääsen melko hyvin liikkumaan paikasta toiseen, se ei ole ongelma.
3. Liikkuminen paikasta toiseen on vaikeaa.

## D) Mitä mieltä olet asuinalueesi palveluista? (Palveluita ovat esimerkiksi kauppa, terveysasema, koulu ja päiväkoti)

1. Palveluita on paljon ja niitä on helppo saada.
2. Palveluita on jonkin verran ja niitä on melko helppo saada.
3. Palveluihin ei liity erityisiä ongelmia tai asia ei ole minulle tärkeä.
4. Asuinalueeltani puuttuu joitain tärkeitä palveluita.
5. Asuinalueellani ei ole juuri mitään palveluita.

## 2.) Työ, osaaminen ja toimeentulo

### A) Millainen on työtilanteesi?

1. Olen töissä ja uskon, että töitä on myös tulevaisuudessa.
2. Olen töissä, mutta töiden jatkuminen on epävarmaa.
3. En ole töissä, enkä hae töitä tällä hetkellä.
4. En ole töissä, mutta uskon, että saan pian töitä.
5. Olen hakenut töitä kauan, mutta en ole siinä onnistunut.

### B) Millainen on rahatilanteesi?

1. Minulla on tarpeeksi rahaa arjen menoihin ja rahaa jää myös yli.
2. Tuloni riittävät elämiseen.
3. Rahani eivät riitä arjen menoihin.

### C) Mikä merkitys oppimisella on elämässäsi?

1. Haluan oppia uusia asioita ja tehdä kiinnostavia asioita, se on tärkeä osa elämäni.
2. Tunnen joskus iloa siitä, että opin uusia asioita.
3. Uusien asioiden oppimisella on vain vähän merkitystä elämässäni.
4. Kaikenlainen oppiminen ja opetteleminen on turhaa.
5. Minulla ei ole mahdollisuutta oppia uusia asioita.

### D) Millainen kielitaito sinulla on?

1. Puhun, luen ja kirjoitan sujuvasti useita kieliä mukaan lukien suomea tai ruotsia
2. Puhun, luen ja kirjoitan sujuvasti yhdellä kielellä ja osaan sitä hyvin sekä minulla on kielitaito, jolla pärjään Suomessa.
3. Kielitaitoni riittää siihen, että selviän arjen asioissa.
4. Lukeminen, kirjoittaminen tai puhuminen aiheuttaa minulle vaikeuksia arjessa selviytymiseen.
5. En osaa lukea tai kirjoittaa.

## 3.) Terveys

### A) Millainen on fyysinen terveytesi?

1. Fyysinen terveyteni on hyvä.
2. Fyysinen terveyteni on melko hyvä.
3. Minulla ei ole erityisiä ongelmia fyysisessä terveydessä.
4. Minulla on jonkin verran ongelmia fyysisessä terveydessä.
5. Minulla on paljon tai vakavia ongelmia fyysisessä terveydessä.

### B) Millainen on psyykinen terveytesi?

1. Psyykinen terveyteni on hyvä.
2. Psyykinen terveyteni on melko hyvä.
3. Minulla ei ole erityisiä ongelmia psyykkisessä terveydessä.
4. Minulla on jonkin verran ongelmia psyykkisessä terveydessä.
5. Minulla on paljon tai vakavia ongelmia psyykkisessä terveydessä.

### C) Onko sinulla ongelmia päihteiden käytössä (päihteitä ovat alkoholi, huumeet ja lääkkeet)?

1. Minulla ei ole ongelmia päihteiden kanssa tai olen toipunut niistä.
2. Minulla on jonkin verran ongelmia päihteiden kanssa.
3. Minulla on paljon ongelmia päihteiden kanssa.

## 4.) Perhe ja läheiset

### A) Millaisessa parisuhteessa elät (parisuhte tarkoittaa suhdetta puolisoon tai seurustelukumppaniin)?

1. Yhteinen elämä puolisoni tai kumppanini kanssa on erittäin tärkeä hyvinvointini kannalta.
2. Parisuhteeni on suurelta osin toimiva.
3. En elä parisuhteessa tai parisuhteella ei ole merkitystä tällä hetkellä.
4. Olen kauan halunnut parisuhdetta, mutta en ole onnistunut siinä; tai nykyisessä parisuhteessani on paljon ongelmia.
5. Elän parisuhteessa, jossa käytetään väkivaltaa tai uhataan sillä.

### B) Millainen on suhteesi lapsiin?

1. Minulla on hyvä suhde lapsiini, he antavat elämälle merkitystä ja mielekkyyttä.
2. Minulla on melko hyvä suhde lapsiini.
3. Minulla ei ole lapsia tai tapaan lapsiani vain hyvin harvoin.
4. Minulla on jonkin verran ongelmia ja ristiriitoja lasteni kanssa.
5. Minulla on paljon ongelmia suhteessa lapsiini: lapseni tuovat paljon murhetta ja kärsimystä.

### C) Millainen merkitys perheellä on elämässäsi?

1. Perhe on erittäin tärkeä oman ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta; saan paljon iloa ja mielihyvää, kun teen asioita perheeni kanssa.
2. Perheeni on minulle melko tärkeä.
3. Minulla ei ole perhettä tai perhe ei ole minulle erityisen tärkeä.
4. Perheessäni on vakavia ongelmia, jotka ovat kestäneet kauan tai ilmapiiri perheessä on huono.
5. Perheessäni on hyvin paljon vakavia ongelmia.

### D) Millainen merkitys ystävillä on elämässäsi?

1. Minulla on hyviä ystäviä, jotka tuovat iloa ja merkitystä elämäni.
2. Minulla on joitakin ystäviä, mutta he eivät ole kovin läheisiä.
3. Koen, että en tarvitse ystäviä.
4. Minulla on ystäviä, mutta he tuovat minulle lähinnä ongelmia ja murheita.
5. Minulla ei ole ystäviä, enkä tiedä, miten voisin saada ystäviä.

## 5.) Arki ja vapaa-aika

### A) Miten arkielämäsi sujuu (arkielämään kuuluvat esimerkiksi arjen askareet kotona ja vuorokausiryhti)

1. Arkielämä sujuu hienosti.
2. Arkielämä sujuu useimmiten hyvin.
3. Arkielämässä on joitain ongelmia, mutta selviän niistä melko hyvin.
4. Arkielämässä on melko paljon ongelmia, arki voisi sujua paremminkin.
5. Arkielämässä on paljon vakavia ongelmia, ja niitä on ollut kauan.

### B) Miten vapaa-aikasi sujuu?

1. Minulla on tarpeeksi mielekästä tekemistä vapaa-aikana.
2. En tee vapaa-aikana mitään erityistä, mutta se ei ole minulle ongelma.
3. Minulla ei ole mielekästä tekemistä vapaa-aikana, ja aika kuluu tuskallisen hitaasti tai minulla ei ole lainkaan vapaa-aikaa.

## 6.) Tulevaisuus ja käsitys itsestä

### A) Mitä mieltä olet tulevaisuudestasi?

1. Suhtaudun tulevaisuuteen myönteisesti ja minulla on suunnitelmia tulevaisuutta varten.
2. Suhtaudun tulevaisuuteen melko myönteisesti, en kuitenkaan erityisesti suunnittele tulevaisuutta.
3. En mieti tulevaisuuttani.
4. En ajattele tulevaisuutta kovin paljon, vaan mietin enemmän asioita, joita minulle on tapahtunut aikaisemmin.
5. En näe tulevaisuudessani mitään hyvää.

### B) Miten paljon elämässäsi on iloa?

1. Olen kokenut hyvin usein iloa viimeisen kuukauden aikana.
2. Olen kokenut melko usein iloa viimeisen kuukauden aikana.
3. Olen kokenut melko vähän iloa viimeisen kuukauden aikana.
4. En ole kokenut lainkaan iloa viimeisen kuukauden aikana.
5. En ole kokenut iloa elämässäni pitkään aikaan.

### C) Millainen käsitys sinulla on itsestäsi?

1. Minulla on hyvä ja positiivinen käsitys itsestäni.
2. Olen kuin kuka muu tahansa.
3. Koen, että olen surkea ihminen.

### D) Miten muut suhtautuvat sinuun?

1. Muut arvostavat minua ja välittävät minusta.
2. Koen, että muut joskus arvostavat minua ja välittävät minusta.
3. En mieti asiaa.
4. Koen, että muut eivät kiinnitä minuun huomiota.
5. Muut kohtelevat minua huonosti.

## 7.) Osallisuus

### A) Kuulutko johonkin yhteisöön tai ryhmään?

1. Koen, että olen osa yhteisöä, jossa minulla on merkitystä.
2. Koen, että en kuulu mihinkään sellaiseen yhteisöön, jolla on minulle merkitystä.
3. Koen, että olen kaiken ulkopuolella.

### B) Oletko yksinäinen?

1. En ole yksinäinen.
2. Olen joskus yksinäinen, mutta se ei ole minulle ongelma.
3. Olen paljon yksin, mutta en kaipaa muutosta tilanteeseen.
4. Koen, että olen usein yksinäinen.
5. Koen, että minut on hylätty.

### C) Miten toimit ongelmatilanteissa?

1. Yritän ratkaista ongelmat yhdessä niiden ihmisten kanssa, joihin ne liittyvät.
2. Uskon, että asiat voi ratkaista puhumalla.
3. Uskon, että ongelmat ratkeavat itsestään ja niistä puhuminen on turhaa.
4. Kun kohtaan ongelmia elämässäni, yleensä etsin niihin syyllisen.
5. Koston, jos olen kokenut vääryyttä.



## 8.) Sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö

### A) Miten paljon sinulla on tietoa sosiaali- ja terveystalveluista?

1. Minulla on tarpeeksi tietoa sosiaali- ja terveystalveluista.
2. Tiedän, mistä saan tietoa sosiaali- ja terveystalveluista, jos tarvitsen sitä.
3. Minulla ei ole tarvetta tähän tietoon.
4. Minun on vaikea löytää tietoa sosiaali- ja terveystalveluista.
5. En ole saanut tietoa sosiaali- terveystalveluista, vaikka olen yrittänyt etsiä.

### B) Miten sosiaali- ja terveystalvelut ovat vaikuttaneet hyvinvointiisi?

1. Sosiaali- ja terveystalvelut ovat lisänneet hyvinvointiani.
2. Sosiaali- ja terveystalvelut ovat lisänneet hyvinvointiani, mutta niitä on ollut vaikea saada.
3. Sosiaali- ja terveystalvelut ovat vähän lisänneet hyvinvointiani joskus.
4. Sosiaali- ja terveystalvelut eivät ole lisänneet hyvinvointiani.
5. En ole saanut sosiaali- ja terveystalveluita, vaikka olisin tarvinnut, tai ne ovat heikentäneet hyvinvointiani.

## 9.) Kriisit

### A) Onko elämässäsi kriisejä?

1. Elämässäni ei ole kriisiä juuri nyt.
2. Elämässäni on erilaisia haasteita, mutta ei kriisiä.
3. Elämässäni on kyllä joitain ongelmia, mutta en koe olevani kriisissä.
4. Elämässäni on juuri nyt vaikea kriisi.
5. Elämässäni on usein vaikeita kriisejä.