



# AIKUISVÄESTÖN HYVINVOINTIMITTARI ”Minun elämäntilanteeni”

Ihmisen hyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu eri osa-alueista. Mittarin tarkoituksena on auttaa sinua hahmottamaan, mitkä asiat rakentavat hyvinvointiasi.

## Osa-alueet:

1. Asuin- ja toimintaympäristö
2. Työ, osaaminen ja toimeentulo
3. Koettu terveydentila
4. Perhe ja läheiset
5. Arki ja vapaa-aika
6. Elämän orientaatio
7. Osallisuus
8. Sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö
9. Kriisit

**Valitse vastausvaihtoehdoista se, joka kuvaa parhaiten sinun elämäntilannettasi VIIMEISEN KUUKAUDEN AIKANA.**

## Taustatietoa hyvinvointimittarista

Hyvinvointimittari on luotu pääkaupunkiseudun kuntien ja Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Soccan yhteistyönä.

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



# 1. Asuin- ja toimintaympäristö

## A) Millainen on asumistilanteeni?

1. Olen hyvin tyytyväinen asumiseeni.
2. Olen melko tyytyväinen asumiseeni.
3. Asumisasiani ovat järjestyksessä.
4. Nykyinen asumiseni tuottaa minulle stressiä tai huonovointisuutta.
5. Olen asunnoton, ja se on minulle suuri ongelma.

## B) Millainen on asuinympäristösi?

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

## C) Millainen on mahdollisuutesi liikkua paikasta toiseen?

1. Minulla on hyvät mahdollisuudet liikkua paikasta toiseen.
2. Liikkumiseni paikasta toiseen ei tuota minulle ongelmaa.
3. Liikkumisessa paikasta toiseen on minulle ongelmia.

## D) Millainen on asuinalueesi erilaisten palvelujen saatavuus?

1. Palveluita on paljon ja niihin on helppo päästä.
2. Palveluita on jonkin verran ja ne ovat saavutettavissa.
3. Asian suhteen ei ole 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) Mikä on työllisyystilanteesi viimeisen kuukauden aikana?

1. Minulla on töitä ja niin taitaa olla tulevaisuudessakin.
2. Olen juuri nyt töissä, mutta töiden jatkuminen on epävarmaa.
3. En ole töissä eikä työn hakeminen ole ajankohtaista.
4. Olen nyt työttömänä, mutta tämä lienee tilapäistä.
5. Olen yrittänyt pitkään hakea töitä, mutta en ole saanut.

### B) Millainen on taloudellinen tilanteesi?

1. Selviydyn säännöllisistä menoistani ja rahaa jää myös ylimääräisiä menoja varten.
2. Tuloni riittävät elämiseen.
3. Rahani eivät riitä arjen menoihin.

### C) Mikä on oppimisen merkitys elämässäsi?

1. Oppiminen ja kiinnostavien asioiden tekeminen on tärkeä osa elämääni.
2. Kun tarkemmin ajattelen, uusien asioiden oppiminen tuottaa minulle ajoittain iloa ja tyydytystä.
3. Uuden oppimisella ei ole juurikaan merkitystä elämässäni.
4. Kaikenlainen oppiminen ja päättäminen ovat hukkaan heitettyä aikaa.
5. Eri syistä johtuen minulla ei ole mahdollisuutta oppia uusia asioita.

### D) Mikä on kielitaitosi?

1. Kykenen kommunikoimaan usealla kielellä.
2. Luen ja kirjoitan sujuvasti yhdellä kielellä ja kykenen ilmaisemaan itseäni hyvin.
3. Kielitaitoni riittää arjen asioissa selviytymiseen.
4. Lukeminen, kirjoittaminen tai puhuminen tuottaa minulle vaikeuksia.
5. Olen luku- ja kirjoitustaidoton.



### 3. Koettu terveydentila

#### A) Millainen on fyysinen terveytesi?

1. Pidän fyysistä terveydentilaani hyvänä.
2. Pidän fyysistä terveydentilaani kohtuullisen hyvänä.
3. Minulla ei ole fyysisen terveydentilani kanssa erityisiä ongelmia.
4. Minulla on ongelmia fyysisen terveydentilani kanssa.
5. Minulla on paljon tai vakavia ongelmia fyysisen terveyteni kanssa.

#### B) Millainen on psyykinen terveydentilasi?

1. Pidän psyykkistä terveydentilaani hyvänä.
2. Pidän psyykkistä terveydentilaani melko hyvänä.
3. Minulla ei ole psyykkisen terveydentilani kanssa erityisiä ongelmia.
4. Minulla on murheita psyykkisen terveydentilani kanssa.
5. Minulla on pitkäaikaisia tai vakavia ongelmia psyykkisen terveydentilani kanssa.

#### C) Onko sinulla ollut ongelmia päihteiden kanssa (alkoholi, huumeet ja lääkkeet)?

1. Minulla ei ole ongelmia päihteiden kanssa tai olen toipunut niistä.
2. Minulla on jonkinlaisia ongelmia päihteiden kanssa.
3. Minulla on merkittäviä ongelmia päihteiden kanssa.

## 4. Perhe ja läheiset

### A) Elätkö parisuhteessa ja miten se toimii oman näkemyksesi mukaan?

1. Koen yhteiselämän kumppanini kanssa hyvinvointini kulmakiveksi.
2. Parisuhteeni on pääosin toimiva.
3. En elä parisuhteessa tai parisuhteeni on melko yhdentekevä.
4. Olen pitkään pyrkinyt luomaan parisuhteen siinä onnistumatta tai nykyinen parisuhteeni tuottaa runsaasti murheita.
5. Elän parisuhteessa, jossa fyysinen tai psyykinen väkivalta tai sen uhka on toistuvaa.

### B) Onko sinulla lapsia ja minkälaiset välit teillä ovat?

1. Suhteeni lapsiini on hyvä, he tuovat elämääni merkitystä ja mielekkyyttä.
2. Suhteeni lapsiini ovat melko hyvät.
3. Minulla ei ole lapsia tai olen lasteni kanssa vähän tekemisissä.
4. Minulla on paljon ristiriitoja lasteni kanssa.
5. Suhteet lapsiini ovat hyvin kuormittavat, lapseni tuottavat paljon murhetta ja kärsimystä.

### C) Onko sinulla perhettä ja millainen on perhe-elämän toimivuus?

1. Perheemme on meidän kaikkien hyvinvoinnin keskeinen kulmakivi ja saan mielihyvää perheeni kanssa toimimisesta.
2. Perheeni on minulle melko tärkeä.
3. Minulla ei ole perhettä tai sen merkitys ei ole minulle erityisen tärkeä.
4. Perheessäni on vakavia pitkäaikaisia ongelmia tai ilmapiiri on hyvin huono.
5. Elän perhehelvetissä.

### D) Millaiset ovat suhteesi ystäviisi?

1. Minulla on hyviä ystäviä, jotka tuovat iloa ja merkitystä elämääni.
2. Minulla on joitakin ystäviä, mutta he eivät ole kovin läheisiä.
3. En koe tarvitsevani ystäviä.
4. Minulla on ystäviä, mutta he tuottavat lähinnä ongelmia ja murheita minulle.
5. Minulla ei ole ystäviä, enkä tiedä, miten voisin ystäväystyä toisiin ihmisiin.



## 5. Arki ja vapaa-aika

### A) Miten arkielämäsi sujuu? (Esim. arkiaskareiden hoito ja vuorokausirytmii)

1. Arki sujuu hienosti.
2. Useimmiten arjen askareet menevät ihan putkeen.
3. Arjen sujumisessa on joitain hankaluuksia, mutta selviän niistä kuitenkin kohtuudella.
4. Arkiasioiden sujumisessa voi olla sanomista.
5. Arjen sujumisessa on pitkäaikaisia tai vakavia hankaluuksia.

### B) Millaista on vapaa-aikasi?

1. Minulla on riittävästi mielekästä tekemistä vapaa-ajallani.
2. En tee vapaa-ajallani mitään erityistä, mutta se ei ole minulle ongelma.
3. Minulla ei ole mielekästä tekemistä ja aika kuluu tuskallisen hitaasti.

## 6. Elämän orientaatio

### A) Mikä on suhtautumisesi tulevaisuuteen?

1. Suhtaudun tulevaisuuteen myönteisesti ja minulla on tulevaisuudensuunnitelmia.
2. Suhtaudun tulevaisuuteen melko myönteisesti, en kuitenkaan erityisesti suunnittele tulevaisuutta.
3. En mieti tulevaisuuttani.
4. En ajattele niinkään tulevaisuutta, vaan mietin enimmäkseen minulle aikaisemmin tapahtuneita asioita.
5. Tulevaisuudessani ei näytä olevan mitään hyvää.

### B) Missä määrin koet elämässäsi ilon aiheita tai huumoria?

1. Olen viimeisen kuukauden aikana kokenut useasti iloa elämässäni.
2. Olen viimeisen kuukauden aikana kokenut toisinaan iloa.
3. Olen viimeisen kuukauden aikana kokenut ehkä jonkinlaista iloa.
4. En ole viimeisen kuukauden aikana kokenut lainkaan iloa.
5. En ole pitkään aikaan kokenut iloa elämässäni.

### C) Millainen on käsityksesi omasta itsestäsi?

1. Minulla on suhteellisen realistinen ja positiivinen käsitys itsestäni.
2. Olen kuin kuka muu tahansa.
3. Koen itseni surkeaksi ihmiseksi.

### D) Miten koet toisten ihmisten suhtautuvan sinuun?

1. Minua arvostetaan ja minusta välitetään.
2. Koen toisinaan arvostusta tai muiden välittämistä.
3. En mieti asiaa.
4. Luulen, että minuun ei juuri kiinnitetä huomiota.
5. Minua kohdellaan huonosti.



## 7. Osallisuus

### A) Koetko kuuluvasi johonkin yhteisöön tai ryhmään?

1. Koen olevani osa jotain yhteisöä, jossa minulla on merkitystä.
2. En koe kuuluvani mihinkään merkitykselliseen yhteisöön.
3. Koen olevani kaiken ulkopuolella.

### B) Miten koet yksinäisyyttä?

1. En koe olevani yksinäinen.
2. Koen ajoittain olevani yksinäinen, mutta se ei ole minulle ongelma.
3. Vietän paljon aikaani yksin, enkä kaipaa muutosta tilanteeseen.
4. Koen itseni yksinäiseksi.
5. Koen, että minut on hylätty.

### C) Miten luonnehtisit toimintaasi ongelmatilanteissa?

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



## 8. Sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö

### A) Onko sinulla riittävästi tietoa olemassa olevista palveluista?

1. Olen saanut riittävästi tietoa sosiaali- ja terveystalveluista.
2. Tiedän, mistä tiedon löytää tarvittaessa.
3. Minulla ei ole tarvetta tähän tietoon.
4. Tarvittavaa tietoa on vaikea löytää.
5. Yrityksistäni huolimatta en ole saanut tarvitsemaani tietoa sosiaali- ja terveystalveluista.

### B) Ovatko käyttämäsi sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut lisänneet hyvinvointiasi?

1. Saamani palvelut ovat lisänneet hyvinvointiani.
2. Palvelut ovat pääosin lisänneet hyvinvointiani, vaikka niiden saatavuudessa tai toimivuudessa on ollut ongelmia.
3. Palvelut ovat satunnaisesti lisänneet hyvinvointiani.
4. Käyttämäni palvelut eivät ole lisänneet hyvinvointiani.
5. Olen jäänyt kokonaan vaille tarvitsemiani palveluja tai käyttämäni palvelut ovat heikentäneet hyvinvointiani.

## 9. Kriisit

### Elätkö keskellä ajankohtaista hyvinvoinnin vaarantavaa kriisiä?

1. Elämässäni ei ole ajankohtaista kriisiä.
2. Erilaisia haasteita riittää, mutta en koe olevani kriisissä.
3. Elämässäni on kyllä joitain ongelmia, mutta en koe olevani kriisissä.
4. Olen juuri tällä hetkellä vaikeaksi kokemassani kriisissä.
5. Elämässäni on toistuvasti kriisejä.