Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Työterveyslaitos

kyky viisari®



Työ- ja toimintakyvyn itsearviointikysely

Kykyviisari on helppokäyttöinen kysely, jonka avulla saat tietoa työ- ja toimintakyvystäsi. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Valitse kysymysten vaihtoehdoista se, joka kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi.

© Työterveyslaitos

A. Esitiedot

Päivämäärä lomaketta täytettäessä

Lisätietoja

Oletko:

- [ ] Mies
- [ ] Nainen
- [ ] Muu

Ikä vuosina lomaketta täytettäessä

B. Hyvinvointi

(B1) **Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä elämääsi?** Arvioi yleistä tyytyväisyyttäsi elämään.

- [ ] Erittäin tyytyväinen
- [ ] Melko tyytyväinen
- [ ] En tyytyväinen, mutta en tyytymätönkään
- [ ] Melko tyytymätön
- [ ] Erittäin tyytymätön

(B2) **Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?** Arvioi terveydentilaasi kokonaisuutena.

- [ ] Hyvä
- [ ] Melko hyvä
- [ ] Keskitasoinen
- [ ] Melko huono
- [ ] Huono

© Työterveyslaitos

(B3) **Miten suoriudut päivittäisistä toimistasi ja tehtävistäsi?** Valitse se numero, joka vastaa parhaiten tilannettasi. Arvioi yleisesti jokapäiväistä elämääsi ja siitä suoriutumista.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = suoriudun erittäin huonosti

10 = suoriudun erittäin hyvin

(B4) **Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi?** Jos et ole tällä hetkellä töissä, arvioi viimeisintä työtäsi tai ammattisi vaatimuksia. Jos sinulla ei ole ammattia, arvioi tilannettasi suhteessa siihen mitä haluaisit työksesi tehdä.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = en pysty lainkaan työhön

10 = työkykyni on parhaimmillaan

(B5) **Millaiseksi koet suhteesi työelämään tällä hetkellä?** Valitse tilannettasi parhaiten kuvaava numero.

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.

© Työterveyslaitos

C. Osallisuus

Miten seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi?
Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Valitse numero.

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
(C1) **Saan apua, kun sitä tarvitsen**	1	2	3	4	5
(C2) **Olen tarpeellinen muille**	1	2	3	4	5
(C3) **Saan sanoa asiani ja tulen kuulluksi**	1	2	3	4	5
(C4) **Minua arvostetaan**	1	2	3	4	5
(C5) **Olen kokenut onnistumisia**	1	2	3	4	5
(C6) **Ohjaan oman elämäni kulkua**	1	2	3	4	5
(C7) **Tunnen kuuluvani yhteiskuntaan**	1	2	3	4	5
(C8) **Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini**	1	2	3	4	5

(C9) **Tunnetko itsesi yksinäiseksi?**

- ☐ En koskaan
- ☐ Hyvin harvoin
- ☐ Joskus
- ☐ Melko usein
- ☐ Jatkuvasti

(C10) **Onko elämässäsi ihminen, jonka kanssa voit keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistasi ja ongelmistasi?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

© Työterveyslaitos

(C11) **Onko sinulla lemmikkiä tai hoitoeläintä, joka tuo iloa elämääsi?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

(C12) **Onko sinulla jokin harrastus tai muuta tekemistä, jonka parissa viihdyt?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

(C13) **Kuinka usein tapaat tai olet yhteydessä ystäviin, sukulaisiin tai tuttuihin, jotka eivät asu kanssasi?**

- ☐ Päivittäin tai lähes päivittäin
- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ 1-3 kertaa kuukaudessa,
- ☐ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ En koskaan

Miten seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi?
Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Valitse numero.

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
(C14) **Tulen hyvin toimeen läheisteni kanssa**	1	2	3	4	5
(C15) **Minun on helppo pitää yllä ystävyyssuhteita**	1	2	3	4	5
(C16) **Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin**	1	2	3	4	5
(C17) **Minun on helppo olla tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa**	1	2	3	4	5

© Työterveyslaitos

D. Mieli

Tässä on väittämiä ajatuksista ja tuntemuksista. Valitse jokaisen väittämän kohdalla se vastaus, joka parhaiten kuvaa tilannettasi **viimeksi kuluneen kuukauden aikana.**

	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
(D1) **Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen**	1	2	3	4	5
(D2) **Olen tuntenut itseni hyödylliseksi**	1	2	3	4	5
(D3) **Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi**	1	2	3	4	5
(D4) **Olen käsitellyt ongelmia hyvin** Olen miettinyt ratkaisuja ja eri vaihtoehtoja miten pääsen ongelmassa eteenpäin.	1	2	3	4	5
(D5) **Olen ajatellut selkeästi** Pystyn erittelemään tunteitani ja toimintaani. Ajatukseni eivät mene sekaisin.	1	2	3	4	5
(D6) **Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin**	1	2	3	4	5
(D7) **Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista**	1	2	3	4	5
(D8) **Olen kyennyt tarttumaan toimeen asioitteni hoitamisessa**	1	2	3	4	5
(D9) **Olen tuntenut mielihyvää itselleni tärkeistä asioista**	1	2	3	4	5

© Työterveyslaitos

E. Arki

Miten suoriudut seuraavista arkipäivän asioista?
Vastaa siinäkin tapauksessa, vaikka kyseiset palvelut tai välineet eivät olisi helposti saatavilla tai asia ei ole sinulle tällä hetkellä ajankohtainen.

		En suoriudu	Paljon vaikeuksia	Jonkin verran vaikeuksia	Vähän vaikeuksia	Suoriudun hyvin
(E1)	**Kotitöiden tekeminen** esim. ruoanlaitto, siivous, pyykinpesu	1	2	3	4	5
(E2)	**Kauppa-asioiden hoitaminen** esim. ruoka- ja vaateostokset, hygieniatuotteiden osto	1	2	3	4	5
(E3)	**Julkisten palvelujen käyttäminen** esim. pankki, KELA, apteekki, TE-toimisto, sosiaalitoimisto	1	2	3	4	5
(E4)	**Internetin kautta asioiminen ja tiedon hakeminen** esim. verkkopankki, lomakkeiden täyttö, aikataulut	1	2	3	4	5
(E5)	**Raha-asioista huolehtiminen** esim. rahankäytön suunnitteleminen, laskujen maksaminen ajallaan	1	2	3	4	5
(E6)	**Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen** esim. monipuolinen ruokavalio, liikunnan harrastaminen, sinulle määrättyjen lääkkeiden ottaminen	1	2	3	4	5
(E7)	**Säännöllisen vuorokausirytmin ylläpitäminen ja riittävä nukkuminen** esim. asiointi ja toimiminen päiväsaikaan, olo on päivällä virkeä	1	2	3	4	5
(E8)	**Omasta puhtaudesta ja siisteydestä huolehtiminen** esim. peseytyminen, puhtaat vaatteet	1	2	3	4	5
(E9)	**Terveyspalvelujen käyttäminen** esim. lääkärissä käynti, hammashuolto, laboratorio	1	2	3	4	5
(E10)	**Kodin ulkopuolella kulkeminen** esim. julkiset kulkuneuvot, oma auto, taksi, polkupyörä, jalan	1	2	3	4	5
(E11)	**Muista huolehtiminen** esim. lapset, vanhemmat ja lemmikkieläimet	1	2	3	4	5

© Työterveyslaitos

F. Taidot

(F1) **Pystytkö yleensä keskittymään asioihin?** esim. kirjan/lehden lukeminen, toisen kuunteleminen, lomakkeen täyttäminen

- ☐ Erittäin hyvin
- ☐ Hyvin
- ☐ Tyydyttävästi
- ☐ Huonosti
- ☐ Erittäin huonosti

(F2) **Sujuuko sinulta uusien tietojen ja taitojen oppiminen**

- ☐ Erittäin hyvin
- ☐ Hyvin
- ☐ Tyydyttävästi
- ☐ Huonosti
- ☐ Erittäin huonosti

(F3) **Millaiseksi arvioit muistisi tällä hetkellä. Onko muistisi:**

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Hyvä
- ☐ Tyydyttävä
- ☐ Huono
- ☐ Erittäin huono

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

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

© Työterveyslaitos

Miten seuraavat väittämät kuvaavat ajatuksiasi tulevaisuuden ja osaamisen suhteen?
Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Valitse numero.

		Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
(F5)	**Suhtaudun tulevaisuuteeni myönteisesti**	1	2	3	4	5
(F6)	**Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuudelleni** esim. arkirytmin löytyminen, päihteettömyys, koulutuksen aloittaminen, työelämään siirtyminen	1	2	3	4	5
(F7)	**Olen valmis näkemään vaivaa ja tekemään asioita tavoitteitteni ja haaveitteni toteutumisen eteen**	1	2	3	4	5
(F8)	**Minulla on osaamista, jota voin hyödyntää työelämässä**	1	2	3	4	5
(F9)	**Pystyn ilmaisemaan itseäni eri tilanteissa suullisesti** esim. kertomaan asiani muille, osallistumaan keskusteluihin	1	2	3	4	5
(F10)	**Pystyn ilmaisemaan itseäni eri tilanteissa kirjallisesti** esim. kirjoittamaan työhakemuksen tai muun esittelyn	1	2	3	4	5

G. Keho

(G1) **Onko fyysinen kuntosi mielestäsi:**

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

© Työterveyslaitos

(G2) **Harrastatko liikuntaa?**
Liikunta sisältää kaiken vapaa-ajan liikuntaharjoittelun, hyötyliikunnan tai muun fyysisen ponnistelun, jossa hengästyy ja hikoilee.

- ☐ 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?**

☐ Kyllä ☐ En

Mikäli vastasit En, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G4 ja G6

(G4) **Pystytkö levähtämättä kävelemään noin kilometrin?**

- ☐ Pystyn siihen vaikeuksitta
- ☐ 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 sata metriä)?**

- ☐ Pystyn siihen vaikeuksitta
- ☐ 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?**

- ☐ Pystyn siihen vaikeuksitta
- ☐ 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?**

- ☐ Pystyn siihen vaikeuksitta
- ☐ Pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran
- ☐ Pystyn siihen, mutta se on minulle erittäin vaikeaa
- ☐ En pysty siihen lainkaan

© Työterveyslaitos

(G8) **Onko sinulla yksi tai useampi pitkäaikainen fyysinen tai psyykkinen sairaus, oire tai vamma?** Pitkäaikaisella tarkoitetaan vähintään kuusi kuukautta kestänyttä tai kestävää ajanjaksoa.

☐ Ei

☐ Kyllä

Mikäli vastasit Kyllä:

Arvioi, miten haittaavia nämä sairaudet, oireet tai vammat ovat.
Valitse haitan määrää parhaiten kuvaava numero.

(G9) **Haitta vapaa-ajan harrastuksissa**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

(G10) **Haitta kotitöiden hoitamisessa**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

(G11) **Haitta työssä tai mahdollisessa työssä**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

(G12) **Haitta ihmissuhteissa**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

© Työterveyslaitos

H. Taustatiedot

(H1) **Mikä on kotitaloutesi tilanne? Voit valita useamman vaihtoehdon. Vastaa tähän todellisen tilanteesi mukaisesti.**

- ☐ Asun yksin
- ☐ Asun vanhempani tai vanhempieni kanssa
- ☐ Olen yksinhuoltaja
- ☐ Olen yhteishuoltaja
- ☐ Avo- tai aviopari, ei lapsia
- ☐ Avo- tai aviopari ja lapsia
- ☐ Asun useamman aikuisen kotitaloudessa esim. kimppa-asunto, opiskelija-asuntola
- ☐ Asun ryhmäkodissa tai laitoksessa
- ☐ Asun vastaanottokeskuksessa
- ☐ Asun asumispalveluyksikössä
- ☐ Minulla ei ole vakituista asuntoa

(H2) **Kun kotitaloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla:**

- ☐ Hyvin helppoa
- ☐ Helppoa
- ☐ Melko helppoa
- ☐ Melko hankalaa
- ☐ Hankalaa
- ☐ Hyvin hankalaa

Mikä on koulutustaustasi?

(H3) **Peruskoulutus:**

- ☐ Peruskoulu, kansa- tai kansalaiskoulu
- ☐ Suoritan parhaillaan peruskoulua
- ☐ Peruskoulu on jäänyt kesken
- ☐ En ole käynyt koulua

(H4) **Peruskoulun jälkeinen koulutus: Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- ☐ Ei peruskoulun jälkeistä koulutusta
- ☐ Lukio/ylioppilastutkinto
- ☐ Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus (VALMA) tai kurssitus (esim. maahanmuuttajakoulutus)
- ☐ Kurssimuotoinen ammatillinen koulutus, ammattitutkinnon osa
- ☐ Ammattikoulu- tai opistotason tutkinto, myös näyttötutkinto
- ☐ Ammattikorkeakoulututkinto tai alempi korkeakoulututkinto
- ☐ Ylempi ammattikorkeakoulututkinto tai ylempi korkeakoulututkinto
- ☐ Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto
- ☐ Koulutus on jäänyt kesken

© Työterveyslaitos

I. Työ & tulevaisuus

(I1) **Mikä parhaiten kuvaa nykyistä työtilannettasi? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- ☐ Työharjoittelussa
- ☐ Työpajatoiminnassa tai kuntouttavassa työtoiminnassa
- ☐ Työkokeilussa
- ☐ Työttömänä (työnhakijana TE-toimistossa)
- ☐ Työttömänä (en työnhakijana TE-toimistossa)
- ☐ Ei palkatussa työssä esim. vapaaehtois- tai hyväntekeväisyystyössä
- ☐ Yhdyskuntapalveluksessa
- ☐ Opiskelijana tai oppisopimuskoulutuksessa
- ☐ Kotona (kotiäiti, -isä tai omaishoitaja)
- ☐ Sairauslomalla tai osasairauslomalla
- ☐ Eläkkeellä (työkyvyttömyys-, osatyökyvyttömyys-, kuntoutustuki tai osakuntoutustuki, perhe- tai lapseneläke)
- ☐ Palkkatyössä (täysiaikainen, osa-aikainen tai palkkatuettu työ)
- ☐ Yrittäjänä tai maatalousyrittäjänä
- ☐ Ammatinharjoittajana tai freelancerina
- ☐ Apurahalla

(I2) **Kuinka kauan nykyinen työttömyytesi on kestänyt.**
Ajattele työttömyytesi kestoa myös ennen nykyisiä kuntoutus- ym. toimenpiteitä.

- ☐ 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

© Työterveyslaitos

Mitkä asiat vaikeuttavat työelämään osallistumistasi?

	Erittäin paljon	Paljon	Jonkin verran	Vähän	Ei lainkaan	En osaa sanoa
(I3) **Työmahdollisuuksien puute**	1	2	3	4	5	6
(I4) **Töihin liikkumisen vaikeudet** esim. hankalat kulkuyhteydet, pitkät välimatkat	1	2	3	4	5	6
(I5) **Koulutuksen tai osaamisen puute** esim. kielitaito, ammatillisen tutkinnon puuttuminen tai tarve sen päivittämiseen	1	2	3	4	5	6
(I6) **Työmotivaation tai työhalujen väheneminen**	1	2	3	4	5	6
(I7) **Terveyteen tai toimintakykyyn liittyvät ongelmat**	1	2	3	4	5	6
(I8) **Oma elämäntilanne** esim. perhe, sukulaiset, ystävät	1	2	3	4	5	6
(I9) **Päihteet tai muut riippuvuudet**	1	2	3	4	5	6
(I10) **Rikosrekisteri- tai huumausainemerkinnät**	1	2	3	4	5	6
(I11) **Taloudellinen tilanne** esim. velat, ulosotot	1	2	3	4	5	6

(I12) **Uskotko löytäväsi palkkatyötä?**

- ☐ Kyllä, varmasti
- ☐ Kyllä, melko varmasti
- ☐ Ehkä, ehkä en
- ☐ En usko
- ☐ Kysymys ei ole minulle ajankohtainen

© Työterveyslaitos

(I13) **Uskotko löytäväsi mieleisesi koulutuspaikan?**

- ☐ Kyllä, varmasti
- ☐ Kyllä, melko varmasti
- ☐ Ehkä, ehkä en
- ☐ En usko
- ☐ Kysymys ei ole minulle ajankohtainen

(I14) **Mihin elämäsi osa-alueille toivoisit muutosta? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- ☐ Työtilanteeseeni tai työllistymiseeni
- ☐ Osaamiseeni tai ammattitaitooni
- ☐ Taloudelliseen tilanteeseeni
- ☐ Terveydentilaani
- ☐ Nukkumiseeni tai vuorokausirytmiini
- ☐ Ruokavaliooni
- ☐ Fyysiseen kuntooni
- ☐ Arkeni hallintaan
- ☐ Mieleni hyvinvointiin
- ☐ Ihmissuhteisiini
- ☐ Harrastamiseeni tai osallistumiseeni
- ☐ Päihteiden käyttööni tai muihin riippuvuuksiin
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ En koe tarvetta muutokseen

© Työterveyslaitos