Minun arkeni ja elämäni -kysely

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

1. Missä Pohjois-Pohjanmaan kunnassa asut? \*

Alavieska Haapajärvi Haapavesi

Hailuoto Ii Kalajoki

Kempele Kuusamo Kärsämäki

Liminka Lumijoki Merijärvi

Muhos Nivala Oulainen

Oulu Pudasjärvi Pyhäjoki

Pyhäjärvi Pyhäntä Raahe

Reisjärvi Sievi Siikajoki

Siikalatva Taivalkoski Tyrnävä

Utajärvi Vaala Ylivieska

2. Minkä ikäinen olet? \*

Alle 18-vuotias

18-29-vuotias

30-49-vuotias

50-64-vuotias

65-74-vuotias

75 vuotta tai vanhempi

3. Sukupuolesi

Nainen

Mies

Muu

4. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten elämäntilannettasi? Voit valita useamman  
vaihtoehdon. \*

Opiskelija tai koululainen

Varushenkilö- tai siviilipalveluksessa

Palkansaaja

Yrittäjä

Työtön

Vanhempainvapaalla

Hoidan kotitaloutta

Virallisesti hyväksytty omaishoitaja (saa omaishoidon tukea)

Epävirallinen omaishoitaja (ei saa omaishoidon tukea)

Eläkkeellä iän tai työvuosien perusteella

Eläkkeellä muusta syystä

Jokin muu, mikä?

5. Hyvä arki ja elämä muodostuvat monista elämän osa-alueista. Arvioi alla mainittuja  
osa-alueita oman elämäsi näkökulmasta. Valitse kutakin osa-aluetta parhaiten kuvaava  
vaihtoehto akselilla "erittäin hyvä - erittäin huono". Perustele vastauksesi tekstikenttään.

Ihmissuhteet (esim. perhe, läheiset, ystävät)  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Asunto  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Asunnon lähiympäristö (esim. pihapiiri, asuinalue tai kylä)  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Elinympäristö (laajasti ajateltuna, esim. kunta)  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Turvallisuuden tunne  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Työ  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Taloudellinen toimeentulo  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Vapaa-aika  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Harrastukset  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Elintavat (esim. ravinto, liikunta, uni, päihteet, tupakointi)  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Fyysinen terveys (sairaudet, terveydentila)  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Mielen hyvinvointi  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Seksuaalinen hyvinvointi  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Toimintakyky  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Sujuva arki  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Avun ja palvelun saanti silloin, kun niitä tarvitsen  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Kykyni käyttää niitä etäpalveluja, joita tarvitsen arjessani (esim. sanomalehden lukeminen  
tietokoneella; sairaanhoitajan tai ystävän kanssa keskustelu internetissä)

Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Kykyni vaikuttaa oman elämäni kulkuun  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Jokin muu (kirjoita Perustelusi-kenttään se elämän osa-alue, jota tässä arvioit)  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

Oma arkeni ja elämäni kokonaisuutena  
Tilanteeni tällä osa-alueella on...

Perustelusi

6. Mieti omaa arkeasi ja elämääsi. Valitse tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto:

Arkeni ja elämäni on riittävän hyvää enkä kaipaa muutosta

Kaipaan pientä muutosta

Kaipaan isoa muutosta

7. Kerroit kaipaavasi elämääsi pientä tai isoa muutosta. Valitse alta 1-3 elämän osa-aluetta,  
joihin kaipaat eniten muutosta.

Ihmissuhteet (esim. perhe, läheiset, ystävät)

Asunto

Asunnon lähiympäristö (esim. pihapiiri, asuinalue tai kylä)

Elinympäristö (laajasti ajateltuna, esim. kunta)

Turvallisuuden tunne

Työ

Taloudellinen toimeentulo

Vapaa-aika

Harrastukset

Elintavat (esim. ravinto, liikunta, uni, päihteet, tupakointi)

Fyysinen terveys (sairaudet, terveydentila)

Mielen hyvinvointi

Seksuaalinen hyvinvointi

Toimintakyky

Sujuva arki

Avun ja palvelun saanti silloin, kun niitä tarvitsen

Kykyni käyttää niitä etäpalveluja, joita tarvitsen arjessani (esim. sanomalehden lukeminen tai  
sairaanhoitajan tai ystävän kanssa keskustelu internetissä)

Kykyni vaikuttaa oman elämäni kulkuun

Jokin muu, mikä?

8. Kerro tässä tarkemmin niistä 1-3 osa-alueesta, joihin kaipaat muutosta. Millaista muutosta  
kaipaat?

1)

2)

3)

9. Mitä voisit itse tehdä, jotta kaipaamasi muutokset toteutuisivat?

10. Mitä eri toimijat voisivat tehdä, jotta kaipaamasi muutokset toteutuisivat (esim. läheiset  
ihmiset, kunta, yhdistykset ja järjestöt, seurakunta, yritykset)?

11. Kunnan tehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia. Pohdi oman kuntasi asukkaiden  
arkea ja elämää. Valitse alta 1-3 mielestäsi tärkeintä osa-aluetta, joihin kunnassa pitäisi  
tulevina vuosina panostaa asukkaiden hyvän elämän edistämiseksi. Perustele valintasi  
tekstikenttissä.

Sosiaaliset suhteet (esim. kaverit, ystävät)

Asunnot

Asuntojen lähiympäristöt (esim. asuinalue, kylä)

Elinympäristö (laajasti ajateltuna, esim. kunta)

Turvallisuuden tunne

Työ

Taloudellinen toimeentulo

Vapaa-aika

Harrastukset

Elintavat (esim. ravinto, liikunta, uni, päihteet, tupakointi)

Fyysinen terveys (sairaudet, terveydentila)

Mielen hyvinvointi

Seksuaalinen hyvinvointi

Toimintakyky

Sujuva arki

Avun ja palvelun saanti silloin, kun niitä tarvitsee

Mahdollisuus käyttää niitä etäpalveluja, joita tarvitsee arjessa

Mahdollisuus vaikuttaa palveluihin ja niiden kehittämiseen

Jokin muu, mikä?

Seuraavat kysymykset kysytään, jotta voimme tarkastella vastauksia erityisryhmiin kuuluvien  
henkilöiden näkökulmasta.

12. Onko Sinulla tai läheiselläsi yksi tai useampi pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma? Voit  
tarvittaessa rastittaa useamman kohdan. Jos Sinulla on sairaus, joka on aiheuttanut vamman,  
rastita sekä sairaus että vamma.

Kyllä, fyysinen sairaus tai oire

Kyllä, psyykkinen sairaus tai oire

Kyllä, vamma

Ei ole

13. Arvioi, miten haittaavia nämä sairaudet, oireet tai vammat ovat. Valitse haitan määrää  
parhaiten kuvaava vaihtoehto asteikolla 1-5: Mitä suurempi luku, sitä suurempi haitta.

1 2 3 4 5

Fyysinen sairaus tai oire

Psyykkinen sairaus tai oire

Vamma

14. Voit halutessasi antaa palautetta kyselystä tässä:

15. Jotta voimme hyödyntää tässä kyselyssä antamiasi tietoja, tarvitsemme Sinulta luvan  
niiden käsittelyyn ja tallentamiseen. Voit halutessasi lukea tietosuojaselosteen, jossa  
kerromme, miten käsittelemme kerättyjä tietoja. Luvan antaaksesi laita rasti alla olevaan  
kohtaan. \*

Minulla on ollut mahdollisuus lukea tietosuojaseloste. Hyväksyn henkilötietoni käsittelyn ja  
asianmukaisen tallentamisen.