



Työterveyslaitos | Arbetshälsöinstitutet
Finnish Institute of Occupational Health



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Kykyviisari 2.0

KÄYTTÖOPAS 2017

Minna Savinainen

Miia Wikström

Laura Hakumäki

Matti Joensuu

Pirjo Juvonen-Posti

Jussi Konttinen

Anne Salmi

Jorma Seitsamo

Merja Turpeinen

Kirsi Unkila

Nina Nevala



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Työterveyslaitos



Versio 2.0



Kykyviisari 2.0

© Työterveyslaitos ja kirjoittajat 2017

Rahoittaja: Euroopan sosiaalirahasto

Sisältö

Käyttöoppaan sanasto	5
1. Mikä on Kykyviisari?	6
2. Kykyviisarin käyttö	7
2.1 Käyttöönotto	7
2.2. Henkilönumeron luominen ja suostumus.....	8
2.3 Hyviä käytäntöjä.....	8
3. Toimintakaavio.....	9
4. Eettiset kysymykset, suostumuslomake ja tietosuojaja	10
5. Kykyviisari 2.0 kysymykset ja tulkinta.....	12
6. Tulokset ja palautteen antaminen	29
Liite 1.	30
Liite 2.	32

Käyttöoppaan sanasto:

Hankejakso	Aika, jonka yksittäinen asiakas osallistuu TL5-hankkeeseen tai muuhun palveluun.
Hankkeen kesto	TL5-hankkeen kokonaiskesto suunnittelusta loppuraportointiin.
Henkilönumero	Henkilökohtainen numero, jonka toimija luo jokaiselle Kykyviisariin vastaajalle.
Itsearviointimenetelmä	Menetelmä, joka perustuu vastaajan omaan arvioon ja ajatuksiin tilanteestaan.
Lähityöntekijä	TL5-hankkeessa tai muussa palvelussa työskentelevä työntekijä esimerkiksi omaohjaaja tai työvalmentaja.
Osallistuja, vastaaja	Kykyviisariin vastaava työkäinen henkilö, joka osallistuu TL5-hankkeeseen tai muuhun palveluun.
Toimija	TL5-hankkeessa tai muussa palvelussa työskentelevä työntekijä kuten omaohjaaja tai työvalmentaja.
Toimintakyky	Yksilön kyky selviytyä jokapäiväisistä arjen haasteista ja tehtävistä. Toimintakyky voidaan jakaa psyykkiseen, sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen toimintakykyyn.
Työkyky	Rakentuu yksilön voimavarojen ja työn vaatimusten välisestä suhteesta. Yksilön voimavarot ovat mm. toimintakyky, terveys, motivaatio ja osaaminen. Työkykyyn vaikuttaa myös yksilön toimintaympäristö.
Solmu	Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos. Solmu on "Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020"- Suomen rakennerahasto-ohjelmaan kuuluva koordinaatiohanke. Sen tavoitteena on kehittää ESR toimintalinjan 5 (TL5) hankkeiden käyttöön työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmä Kykyviisari, jonka avulla voidaan arvioida osallistujien työ- ja toimintakyvyn muutoksia.
Sosiaalinen osallisuus	Yksilön tunne ja mahdollisuudet olla osa yhteisöä ja yhteiskuntaa ja kyvyt toimia toimintaympäristössään tasavertaisena muiden kanssa. Osallisuus on myös tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä.
Kykyviisari-verkkopalvelu	Verkkosivu, jonka avulla toimija hallinnoi osallistujien Kykyviisari-verkkokyselyitä ja niiden vastauksia.
Kykyviisari-verkkokysely	Osallistuja saa toimijalta henkilökohtaisen internet-linkin, jonka kautta hän pääsee vastaamaan Kykyviisariin. Verkkokysely toimii tietokoneella sekä useimmilla tableteilla ja älypuhelimilla. Verkkokyselyyn voi vastata myös toimijan koneelta.

1. Mikä on Kykyviisari?

Kykyviisari on työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmä kaikille työkäisille. Kykyviisarin avulla osallistuja voi itse arvioida työ- ja toimintakykyään ja sen muutostarpeita osallistuessaan TL5-hankkeiden toimintaan tai muuhun palveluun. Kykyviisari on suuntaa-antava arviointimenetelmä, jonka avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan, keskeisiä vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan, sekä tunnistaa hankkeen aikana tapahtuneita muutoksia.

Kykyviisari on helppokäyttöinen, voimaannuttava, todenmukainen ja tasa-arvoinen kysely. Kykyviisari antaa vastaajalle henkilökohtaista palautetta ja ehdottaa tarvittaessa jatkotoimia hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tai parantamiseksi.

TL5-hankkeissa tai muussa palvelussa Kykyviisaria voidaan käyttää vastaajien tilanteen kartoittamiseen, työ- ja toimintakyvyn arviointiin sekä mahdollisten muutostavoitteiden asettamiseen. Toisaalta Kykyviisari voi toimia asiakastyössä ohjaavana ja keskusteluja avaavana työkaluna. Lisäksi Kykyviisari auttaa TL5-hanketta oman toimintansa arvioinnissa ja raportoinnissa.

Tämä käyttöopas on tehty Kykyviisarin version 2.0 verkkopalvelun käyttäjille. Työterveyslaitos kehittää Kykyviisaria yhdessä käyttäjien kanssa. Kykyviisarin seuraava versio 3.0 valmistuu 30.9.2017.

2 . Kykyviisarin käyttö

2.1 Käyttöönotto

Kykyviisarin käytöstä tulee sopia Työterveyslaitoksen Solmu-hankkeen kanssa.
Yhteystiedot: kykyviisari@ttl.fi

Kykyviisarin käytöstä sovittaessa toimija saa käyttäjätunnuksen ja salasanan, joilla hän kirjautuu Kykyviisari-verkkopalveluun osoitteessa www.kykyviisari.fi/solmu-admin. Palvelussa toimija voi helposti hallinnoida oman hankkeensa osallistujien kyselyitä. Verkkopalvelun oleelliset toiminnot ja muut toimijan keskeiset tehtävät Kykyviisaria käytettäessä on kuvattu Toimintakaaviossa (s. 9). Verkkopalvelulle on myös oma käyttöohje, jonka voi ladata www.ttl.fi/kykyviisari.

Toimijan tehtävänä on kertoa vastaajalle, miten hän voi täyttää kyselyn. Tällöin he voivat yhdessä pohtia, mikä täyttötapa sopii vastaajalle parhaiten. Kysely on mahdollista täyttää joko itsenäisesti tai yhdessä toisen henkilön kanssa. Toinen henkilö voi olla lähityöntekijä tai läheinen. Toimija voi täyttää kyselyn myös haastattelemalla osallistujaa. Kykyviisari voidaan täyttää myös ryhmässä, jolloin useampi osallistuja täyttää lomakkeensa ryhmätilanteessa itsenäisesti. Tällöin toimijan tulee olla paikalla ja auttaa vastaajia tarvittaessa. Kykyviisarin kielivaihtoehtoina ovat tällä hetkellä suomi, englantia ja selkokieli.

Kykyviisariin voi vastata verkossa tai paperilomakkeella. Verkkokyselyyn osallistuja pääsee toimijalta saamansa linkin kautta. Verkkokyselyyn voi vastata myös yhdessä toimijan koneelta. Jos osallistuja vastaa kyselyyn itsenäisesti, vastaamiseen menee aikaa noin 10-30 min. Mikäli Kykyviisari täytetään haastattelemalla, siihen kannattaa varata aikaa 1-1,5 tuntia. Jos osallistuja täyttää paperilomakkeen, toimija tallentaa vastaukset lomakkeelta Kykyviisari-verkkopalveluun. Yhden lomakkeen tallentamiseen kuluu aikaa vajaa 10 min.

Tärkeää huomioitavaa Kykyviisarin käytössä:

- Muista säilyttää täytettyjä Kykyviisari-lomakkeita ja henkilönumerolistoja tietoturvallisesti esim. lukitussa kaapissa tai tietokoneella salasanojen takana.
- Toimija – auta Kykyviisariin vastaajaa tarvittaessa
- Ongelmatilanteissa ota yhteyttä [Kykyviisari@ttl.fi](mailto:kykyviisari@ttl.fi)

2.2. Henkilönumeron luominen ja suostumus

Kykyviisariin vastaamista varten toimija luo osallistujalle henkilökohtaisen henkilönumeron. Se on nelinumeroinen luku (0001-9999), jonka toimija määrittelee ennen ensimmäistä vastaamiskertaa (esim. Antti Antikainen 3001).

Osallistujan henkilönumero pysyy samana koko hankkeen ajan, kaikilla kyselykerroilla. Toimija vastaa henkilönumeron ja vastaajan henkilöllisyyden yhdistävien listojen tietoturvalisistä säilyttämisestä.

Henkilönumero toimii vastaajan tunnisteena myös Kykyviisari-verkkopalvelussa.

Jos kyselyitä täytetään paperilomakkeella, tulee toimijan toimittaa vastaajalle sekä henkilönumero, hankkeen S-numero (S00000) että hankkeen nimi tai kirjata ne lomakkeeseen vastaajan puolesta.

Toimija pyytää osallistujilta kirjallisen suostumuksen TL5-hankkeessa tai muussa palvelussa kerättävien tietojen käyttöön hankkeen omalla suostumuslomakkeella. Kykyviisariin vastaaminen tarkoittaa, että henkilö on suostunut vastaustensa hyödyntämiseen tunnistamattomassa muodossa Työterveyslaitoksen Solmu-hankkeessa.

2.3 Hyviä käytäntöjä

Kykyviisaria käytetään TL5-hankkeissa monipuolisesti. Yleensä Kykyviisariin vastaavat kaikki hankkeen osallistajat sekä hankejakson alussa että lopussa. Näin Kykyviisarilla voidaan tehdä näkyväksi osallistujien työ- ja toimintakyvyssä tapahtunut muutos. Lisäksi Kykyviisari on apuna, kun osallistuja asettaa itselleen tavoitteet hankejaksoa varten.

Kykyviisari toimii myös hyvänä keskustelun aloituksena ja pohjana yksilöohjauksessa. Kykyviisarissa on edustettuna työ- ja toimintakyvyn eri osa-alueet. Ohjaajien antaman palautteen perusteella Kykyviisarin käyttö on helppoa ja vaivatonta. Myös vastaajien palaute on ollut myönteistä, eikä lomakkeen täyttö ole aiheuttanut suurempia kysymyksiä.

”Kykyviisari on koettu helposti lähestyttäväksi keinoksi niin yksilötasolla tapahtuvaan työ- ja toimintakyvyn arviointiin kuin myös hanketason tavoitteiden toteutumisen seurantaan.”

-Kuhmon Green Care –hanke, hankekoordinaattori Mari Haverinen-

Joissain hankkeissa osallistuja on täyttänyt Kykyviisarin itse, mutta siinä samalla on keskusteltu toimijan kanssa ja syvennetty kyseessä olevia asioita. Toimija on kirjannut keskustellut asiat itselleen ylös, jotta hän voi verrata alku- ja lopputilannetta (mitä henkilö oli ajatellut asiasta alussa ja mitä lopussa). Kykyviisari –kysely kannattaa tehdä sitten, kun osallistujan kanssa on syntynyt luottamussuhde (voi mennä eripituisia aikoja ja vaatii toimijalta kokemusta) ja sitten hankkeen lopussa. Ellei pysty heti täyttämään koko lomaketta kerralla, niin voi aloittaa niistä asioista, jotka kiinnostavat henkilöä tai tuntuvat helpoilta ja jatkaa sitten toisella kertaa vastaamista.

3. Kykyviisarin toimintakaavio

Kohti Kykyviisariin vastaamista

- Ota yhteyttä kykyviisari@ttl.fi saadaksesi toimijan tunnukset Kykyviisari-verkkopalveluun
- Luo osallistujille nelinumeroiset henkilönumerot (0001-9999) ja säilytä ne tietoturvallisesti. Samaa henkilönumeroa käytetään henkilöllä koko hankkeen ajan.
- Kerro osallistujalle, mikä Kykyviisari on ja mitä sillä arvioidaan (liite 2.)
- Kerro osallistujalle, mitä tietoja hän saa Kykyviisarista itselleen (liite 2.)
- Kerro osallistujalle, mihin hänestä kerättyä tietoa käytetään (liite 1.)
- Kerro osallistujalle, että Kykyviisariin vastaaminen riittää suostumukseksi tietojen hyödyntämiseen tunnistamattomana sekä Työterveyslaitoksen Solmu-hankkeessa että hanketyössä
- Varmista, että hankkeen rekisteriseloste on tehty ja osallistujilta on pyydetty kirjallinen suostumus hankkeessa kerättävien tietojen käytöstä

Ennen vastaamista

Valitkaa yhdessä osallistujan kanssa sopivin tapa vastata Kykyviisariin

- Täysin itsenäisesti yksin tai ryhmässä, toimija avustaa tarvittaessa
- Toimijan kanssa yhdessä osittain haastatellen
- Läheisen kanssa yhdessä tai läheinen vastaa osallistujan puolesta
- Verkkokyselynä tai paperilomakkeella
- Kielivaihtoehtoina ovat suomi, englanti ja selkokieli

Vastaaminen verkossa

- Lisää osallistuja nelinumeroisella tunnisteellaan Kykyviisari-verkkopalveluun.
- Luo osallistujalle uusi kysely. Kysely tulee näkyviin osallistujan Keskeneräiset kyselyt –kohtaan.
- Voit nyt kopioida kyselyn linkin ja liittää sen esimerkiksi emailiin ja lähettää sen osallistujalle vastattavaksi.
- Kyselyyn voidaan vastata myös toimijan koneelta Täytä paikallisesti –painikkeen kautta.
- Jos osallistuja on täyttänyt kyselyn paperilomakkeella, vie itse vastaukset palveluun Täytä paikallisesti painikkeen avulla.
- Vastaukset tallentuvat automaattisesti kyselyä täytettäessä. Kyselyn voi jättää kesken ja palata jatkamaan sitä myöhemmin.
- Kun kysely on palautettu, se näkyy osallistujan Täytetyt kyselyt –kohdassa.
- Voit nyt tarkastella vastauksia sekä vastauksien perusteella annettua automaattista palautetta.
- Voit printata täytetyn kyselyn palautteineen.

Vastaaminen paperilomakkeella

- Tulosta tyhjä kyselylomake Kykyviisari-verkkopalvelun Tulostettavat lomakkeet –kohdasta.
- Kirjoita paperilomakkeeseen osallistujan nelinumeroinen henkilönumero ja hankkeen tiedot.
- Anna lomake osallistujalle vastattavaksi tai täytä se yhdessä hänen kanssaan.
- Siirrä vastaukset itse Kykyviisari-palveluun.
- Muista tallentaa täytetty lomake tietoturvallisesti, esim. lukolliseen kaappiin

Vastaamisen jälkeen

Käy itse Kykyviisarin vastaukset läpi ja tulkitse annettujen ohjeiden mukaisesti. Huomioi myös verkkokyselyn antama automaattinen palaute.

Etsi osallistujan vahvuudet ja haasteet.

Anna kyselystä palautetta:

- positiivista mutta todenmukaista
- kyselevää mikäli haasteita on ilmennyt
- ratkaisuvaihtoehtoja hakevaa, lisätietoja etsivää

Voit tulostaa tarvittaessa palautteen osallistujalle

Kykyviisari hankkeessa

- Hankejakson alussa ja lopussa muutoksen osoittamiseksi
- Tarpeen mukaan myös väliarviointi, esim. yli 6 kk kestävä hankkejakson aikana
- Osallistujan eri vastaukset voit vertailla esimerkiksi automaattisia palautteita vertaamalla
- Kykyviisari-verkkopalvelusta voit ladata kaikki hankkeesi vastaukset excel-tiedostona.

4. Eettiset kysymykset, suostumuslomake ja tietosuoja

Kykyviisarin tiedonkeruuseen liittyvät eettiset kysymykset ja tietoturva-asiat on käsitelty Työterveyslaitoksen Asiakasratkaisut-toiminta-alueen johtoryhmässä (28.9.2015). Kykyviisari on itse täytettävä tai haastatellen tehtävä kysely (kyseessä on ei-lääketieteellinen tutkimus), jossa ei puututa osallistuvan yksilön fyysiseen tai psyykkiseen koskemattomuuteen. Solmu-koordinaatiohanketoimintaan osallistuneiden yksityisyyden suoja turvataan käsittelemällä ja säilyttämällä tallenteita henkilötietolain (523/1999) säädösten mukaisesti Työterveyslaitoksella. Kertynyttä aineistoa käsittelevät ainoastaan Työterveyslaitoksen asiantuntijat ja tutkijat. Työterveyslaitoksen Solmu-koordinaatiohanke saa Kykyviisarin tiedot anonymisoituna (tunnistamattomana), joten Työterveyslaitokselle ei kerry henkilörekisteriä, eikä rekisteriselostetta tarvita. Aineistoa säilytetään Työterveyslaitoksella voimassa olevia tietoturva- ja tietosuoja-periaatteita noudattaen rahoittajan vaatima aika, jonka jälkeen aineisto tuhoetaan tietoturvasäännösten mukaisesti.

Solmu-hankkeessa kerättyjä aineistoja säilytetään, käsitellään ja analysoidaan Työterveyslaitoksen tietoturvaperiaatteiden mukaisesti siten, etteivät ne voi joutua Työterveyslaitoksen hankeryhmän ulkopuolelle. Paperiaineistot säilytetään lukituissa huoneissa, lukituissa arkistokaapeissa tai laatikoissa. Rakennuksissa on kulunvalvonta. Sähköisessä muodossa olevan aineiston käyttö vaatii ICT- järjestelmän käyttäjätunnuksen ja salasanan. Kykyviisarin tulosten raportoinnista ei voi tunnistaa yksittäistä TL5-hanketta, toimijaa tai henkilöä. Toimijan vastuulla on kertoa osallistujille, mihin Kykyviisarin tietoja käytetään, kuka niitä käyttää ja miten ne säilytetään. Tämä tieto löytyy Solmu-hankkeen tiedotteesta (liite 1.).

Kykyviisarin tuloksia hyödynnetään arviointimenetelmän kehittämisessä. Lisäksi Työterveyslaitos raportoi Kykyviisarin avulla saatuja tuloksia työ- ja toimintakyvyn muutokseen liittyen sosiaali- ja terveysministeriölle, joka käyttää niitä ohjelmatasoisen valtakunnallisessa arvioinnissa, raportoidessaan EU:lle toimintalinjan 5 hankkeiden tuloksellisuudesta sekä kansallisissa ja kansainvälisissä tieteellisissä ja yleistajuisissa julkaisuissa.

Kykyviisaria käyttävän **TL5-hankkeen edustajien on omassa hankkeessaan huolehdittava siitä, että ennen Kykyviisarin täyttämistä jokaiselta osallistujalta on pyydetty kirjallinen suostumus tietojen käytöstä ja jokaista osallistujaa on tiedotettu tietojen käytöstä.** Hankkeiden on säilytettävä nämä suostumukset rahoittajan vaatiman ajan. Solmu-koordinaatiohanke saa tiedon osallistujien suostumuksensa Kykyviisariin siinä vaiheessa, kun Solmu saa kyselyn tulokset sähköisesti. Solmu-hankkeelle ei siis tule kenenkään hankeosallistujan suostumuslomakkeita (vastaaminen=suostumus).

Kykyviisari on vain yksi TL5-hankkeen tai muun palvelun toimenpiteistä, johon suostumus tarvitaan, joten yleispätevää suostumuslomaketta ei Solmu-koordinaatiohanke voi laatia. Toimija voi pyytää osallistujilta suostumuksen Kykyviisarin osalta esimerkiksi seuraavalla tavalla:

”Osallistumassasi ESR-hankkeessa sinua pyydetään vastaamaan Kykyviisari-arviointimenetelmän kysymyksiin hankkeen alussa ja lopussa. Vastaamalla Kykyviisari-kyselyyn annan suostumukseni siihen, että xx-hanke saa vastaukseni tunnistettavassa muodossa ja Työterveyslaitos (Solmu-koordinaatiohanke) saa vastaukseni käyttöönsä anonymisoituna (tunnistamattomana)”.

Koska toimijoiden tulee laatia osallistujalistat ja henkilönumerot (anonymisointi), TL5-hankkeelle kertyy henkilörekisteri. Tämä tarkoittaa sitä, että hankkeen vastuuhenkilön tulee laatia rekisteriseloste ja pitää se saatavilla/nähtävillä esimerkiksi hankkeen internetsivuilla.

Lisätietoa rekisteriselosteesta löytyy Tietosuojavaltuutetun toimiston internetsivuilta:

<http://www.tietosuoja.fi/fi/index/useinkysyttya/rekisteriseloste.html>

Lisätietoja ESR-hankkeissa kerättävistä tiedoista löytyy Rakennerahastojen internetsivuilta:

www.rakennerahastot.fi

-> Hanketoimijalle -> ESR-hankkeeseen osallistuvia henkilöitä koskevat tiedot.

Lisätietoja henkilötietolaista ja tietosuojasta löytyy oheisesta oppaasta :

http://www.tietosuoja.fi/material/attachments/tietosuojavaltuutettu/tietosuojavaltuutetuntoimisto/oppaat/6Jfq8WnQ7/Ota_oppaaksi_henkilotietolaki.pdf

5. Kykyviisari 2.0 kysymykset ja tulkinta

Kykyviisari 2.0 osa-alueet:

- A. ESITIEDOT (ikä, sukupuoli, henkilönnumero, hanketiedot)
- B. HYVINVOINTI (elämään tyytyväisyys, yleinen toimintakyky, koettu työkyky ja terveys)
- C. OSALLISUUS (sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalinen kanssakäyminen)
- D. MIELI (psykkinen toimintakyky)
- E. ARKI (arjesta selviytyminen ja itsestä huolehtiminen)
- F. TAIDOT (kognitiivinen toimintakyky, osaaminen, suhtautuminen tulevaisuuteen)
- G. KEHO (fyysinen toimintakyky)
- H. TAUSTATIEDOT (kotitalouden tilanne, taloudellinen toimeentulo, koulutustausta)
- I. TYÖ JA TULEVAISUUS (työllisyystilanne, työllistymisusko, muutostoiveet)

Tässä käyttöoppaassa kysymykset esitellään osa-alueiden A-I mukaisesti. Kuhunkin kysymykseen liittyvä tulkinta sekä lisätiedot kerrotaan erillisessä laatikossa kunkin kysymyksen yhteydessä. Osa kysymyksistä on tarkoitettu lisätiedoksi toimijalle, jotta osallistujan elämäntilannetta on helpompi hahmottaa. Näihin kysymyksiin ei liity tulkintaohjetta. Kykyviisarin ns. pikaohjeena toimii Kykyviisari-verkkokoulutuksen materiaali.



A. Esitiedot

(A1) **Henkilönumero** = Toimijan vastaajalle antama henkilökohtainen henkilönumero (0001-9999). Älä käytä kirjaimia! Henkilönumerolla ei tarkoiteta vastaajan henkilötunnusta. Toimijan tehtävänä on kirjata henkilönumero omiin tiedostoihinsa, jotta Kykyviisarin seurantavaiheessa vastaaja pystytään yhdistämään samaan henkilönumeroon. Henkilönumero pysyy samana jokaisella vastaamiskerralla. Henkilönumero toimii vastaajan tunnisteena Kykyviisari-verkkopalvelussa.

(A1) **Henkilönumero** (0000)

(A2) **Päivämäärä lomaketta täytettäessä (ppkkvv)**, (esim. 010816)

(A3) **Hankkeen S-numero** (S00000)

(A4) **Hankkeen nimi**

(A5) **Oletko:**

- Mies
 Nainen
 Muu

(A6) **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

(B1) Vastausvaihtoehdot "erittäin tyytyväinen" ja "melko tyytyväinen" eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin "erittäin tyytymätön" – "en tyytyväinen, mutta en tyytymätönkään", on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät myötävaikuttavat alhaiseen elämään tyytyväisyyteen, ja miten tilannetta voisi parantaa.



(B2) **Miten suoriudut päivittäisistä toimitasi 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

(B2) Vastausvaihtoehdot 7-10 eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä.

Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin 0-6, on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät myötävaikuttavat alhaiseen suoriutumiskykyyn, ja mihin tekijöihin huomiota kiinnittämällä tilannetta voisi parantaa.

(B3) **Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi?** (0 tarkoittaa sitä, ettet nykyisin pysty lainkaan työhön)

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 = työkykyyni on parhaimmillaan

Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin 0-6, on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät myötävaikuttavat alhaiseen koettuun työkykyyn, ja mihin tekijöihin huomiota kiinnittämällä tilannetta voisi parantaa.

(B4) **Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?** Arvioi terveydentilaasi kokonaisuutena.

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

(B4) Vastausvaihtoehdot "hyvä" ja "melko hyvä" eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin "huono"- "keskitasoinen", on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät myötävaikuttavat alhaiseen terveyteen, ja miten tilannetta voisi parantaa.

C. Osallisuus

Miten seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi?

Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä

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

(C1-C8) Väittämät: Vastausvaihtoehdot 4 ja 5 eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin 1, 2 tai 3 on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat tilanteeseen tai omaan kokemukseen, ja pohtia keinoja tilanteen parantamiseksi.

(C9) **Tunnetko itsesi yksinäiseksi?**

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

(C9) Yksinäisyys: Vastausvaihtoehdot "en koskaan" tai "hyvin harvoin" eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä. Mikäli vastaus on "joskus – jatkuvasti", on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen, ja pohtia tarvittaessa keinoja tilanteen parantamiseksi.

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

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

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

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

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

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

(C10-C12) Vastausvaihtoehdot "kyllä" ei edellytä toimenpiteitä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin "ei" tai "en osaa sanoa" (poikkeuksena lemmikkieläin), on hanketoimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mistä tilanne johtuu tai mitkä tekijät vaikuttavat asiaan, ja pohtia keinoja tilanteen parantamiseksi.

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

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

(C13) Mikäli vastaaja ei ole lainkaan yhteydessä ystäviin, sukulaisiin tai tuttaviin, on toimijan hyvä keskustella vastaajan kanssa asiaan vaikuttavista seikoista. Vastaajan kanssa voi pohtia myös sitä, onko hänellä toiveita lisätä yhteydenpitoa ja millä tavalla siihen voi vaikuttaa. Vastausta tulkittaessa on hyvä huomioida kunkin osallistujan yksilölliset tarpeet: toiselle voi olla riittävä tiheys tavata ystäviä harvemmin kuin kerran kuukaudessa, toiselle taas 1-2 kertaa viikossa voi olla hänen tarpeisiinsa nähden liian vähän.

Miten seuraavat väittämät kuvaavat tilannettasi?

Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
(C14) Tulen hyvin toimeen läheisten kanssa	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(C15) Minun on helppo pitää yllä ystävyssuhteita	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(C16) Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(C17) Minun on helppo olla tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Mikäli kysymyksissä C14-C17 vastaus sijoittuu luokkiin 1-3, saattaa vastaajalla olla haasteita sosiaalisissa tilanteissa ja ystävyssuhteiden solmimisessa. Tällöin toimijan on hyvä keskustella tilanteen taustalla olevista tekijöistä vastaajan kanssa, ja pohtia yhdessä, onko tilannetta tarvetta parantaa, ja jos kyllä, niin millä keinoilla.

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	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D2) Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D3) Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D4) Olen käsitellyt ongelmia hyvin	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D5) Olen ajatellut selkeästi	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D6) Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D7) Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D8) Olen kyennyt tarttumaan toimeen asioitteni hoitamisessa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(D9) Olen tuntenut mielihyvää itselleni tärkeistä asioista	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>

(D1-D9) Vastausvaihtoehdot 4 ja 5 eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin 1-3, on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat ajatukseen/tuntemukseen, ja pohtia keinoja tilanteen parantamiseksi.

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)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E2) Muista huolehtiminen (esim. lapset, vanhemmat ja lemmikkieläimet)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E3) Kauppa-asioiden hoitaminen (esim. ruoka- ja vaateostokset, hygieniatuotteiden ostot)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E4) Julkisten palvelujen käyttäminen (esim. pankki, KELA, apteekki, TE-toimisto, sosiaalitoimisto)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E5) Internetin kautta asioiminen ja tiedon hakeminen (esim. verkkopankki, lomakkeiden täyttö, aikataulut)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E6) Raha-asioista huolehtiminen (esim. rahankäytön suunnitteleminen, laskujen maksaminen ajallaan)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E7) Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen (esim. peseytyminen, pukeutuminen, ruokailminen, nukkuminen, lääkkeiden ottaminen)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E8) Terveyspalvelujen käyttäminen (esim. lääkärissä käynti, hammashuolto, laboratorio)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(E9) Kodin ulkopuolella kulkeminen (esim. julkiset kulkuneuvot, oma auto, taksi, polkupyörä, jalan)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>

(E1-E9) Vaikeudet arkipäivän asioista selviytymisessä saattavat aiheuttaa ongelmia sosiaalisessa osallisuudessa, terveydessä ja toimintakyvyssä tai ne voivat johtua terveys- tai toimintakyvyn ongelmista. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin 1-3 on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mistä vaikeudet johtuvat, ja miten tilannetta voisi parantaa. Vastausvaihtoehto 4 tai 5 ei edellytä toimenpiteitä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin.



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

(F1-F3) Vastausvaihtoehdot "erittäin hyvin" ja "hyvin" eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin. Mikäli vastaus on "tyydyttävästi"-erittäin huonosti/huono", on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat asiaan, ja pohtia keinoja tilanteen parantamiseksi.

Miten seuraavat väittämät kuvaavat ajatuksiasi tulevaisuuden ja osaamisen suhteen?

Arvioi asteikolla 1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
(F4) Suhtaudun tulevaisuuteeni myönteisesti	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(F5) Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuudelleni esim. arkirytmien löytyminen, päihteettömyys, koulutuksen aloittaminen, työelämään siirtyminen	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(F6) Olen valmis näkemään vaivaa ja tekemään asioita tavoitteitteni ja haaveitteni toteutumisen eteen	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(F7) Minulla on osaamista, jota voin hyödyntää työelämässä	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
(F8) Pystyn ilmaisemaan itseäni eri tilanteissa esim. kertomaan asiani suullisesti, kirjoittamaan työhakemuksen tai muun esittelyn, osallistumaan keskusteluihin	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>

(F4-F8) Vastausvaihtoehdot 4 ja 5 eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin 1-3, on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat ajatukseen/kokemukseen, ja pohtia keinoja tilanteen parantamiseksi.



G. Keho

(G1) Onko fyysinen kuntosi mielestäsi:

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

(G1) Vastausvaihtoehdot "keskinkertainen" - "hyvä" eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin. Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin "huono" tai "melko huono", on toimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat vastaajan kokemukseen heikosta fyysisestä kunnosta, ja pohtia keinoja tilanteen parantamiseksi. Toimijan on tärkeää tietää, johtuuko heikoksi koettu kunto mahdollisesti 1) jostakin sairaudesta, oireesta tai vammasta vai 2) liian vähäisestä liikunnasta. Tässä kannattaa hyödyntää kysymyksen G7 sekä tarvittaessa G8-G10 vastauksia.

(G2) Käytätkö säännöllisesti jotakin liikkumisen apuvälinettä, esimerkiksi pyörätuolia tai kävelykeppiä?

- En
- Kyllä

(G2) Mikäli vastaus on Kyllä, tulisi seuraavaksi vastata kysymyksiin G4 ja G6, jotka on tarkoitettu liikkumisen apuvälinettä käyttäville. Mikäli vastaus on Ei, vastaa seuraavaksi kysymyksiin G3 ja G5. Verkkokyselyssä vastausvaihtoehdot ohjautuvat automaattisesti.

(G3) 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

(G5) Pystytkö juoksemaan lyhyehkön matkan (noin sata metriä, 100 m)?

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

(G3,G5) Vastausvaihtoehto "pystyn siihen vaikeuksitta" ei edellytä erityistä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin. Mikäli vastaus sijoittuu "en pysty siihen lainkaan" – "pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran", on hanketoimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat vaikeuksiin kävelyssä tai juoksussa, ja miten tilannetta voisi parantaa. Hanketoimijan on kuitenkin tärkeää tietää, johtuuko vaikeus mahdollisesti 1) jostakin sairaudesta, oireesta tai vammasta, vai 2) liian vähäisestä liikunnasta. Tässä kannattaa hyödyntää kysymyksen G7 sekä tarvittaessa G8-G10 vastauksia.

(G4) 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

(G6) Jos käytät käsikäyttöistä pyörätuolia tai muuta liikkumisen apuvälinettä, pystytkö kelaamaan tai kävelemään vauhdikkaasti lyhyehkön matkan (noin 100 m)?

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

(G4,G6) Vastausvaihtoehto "pystyn siihen vaikeuksitta" ei edellytä erityistä, vaan kannustamista jatkamaan samaan malliin. Mikäli vastaus sijoittuu "en pysty siihen lainkaan" – "pystyn siihen, mutta vaikeuksia on jonkin verran", on hanketoimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat liikkumisvaikeuksiin, miten tilannetta voisi parantaa ja mihin tahoihin olisi hyvä olla yhteydessä. Hanketoimijan on kuitenkin tärkeää tietää, johtuuko liikkumisvaikeus mahdollisesti 1) jostakin sairaudesta, oireesta tai vammasta, vai 2) liian vähäisestä liikunnasta.

(G7) **Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma?**

- Ei
 Kyllä

Mikäli vastasit Kyllä:

Arvioi, miten haittaavia nämä sairaudet, oireet tai vammat ovat.

Valitse haitan määrää parhaiten kuvaava numero.

(G8) **Haitta vapaa-ajan harrastuksissa**

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen
eli erittäin suuri haitta

(G9) **Haitta kotitöiden hoitamisessa**

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen
eli erittäin suuri haitta

(G10) **Haitta työssä tai mahdollisessa työssä**

0 = ei lainkaan haittaa

10 = pahin mahdollinen
eli erittäin suuri haitta

(G7) Mikäli vastaajalla on jokin sairaus, oire tai vamma, tulee tämä ottaa huomioon tulkittaessa vastauksia muissa Kykyviisarin kysymyksissä.

(G8-G10) Vastausvaihtoehdot 0-6 eivät edellytä erityisiä toimenpiteitä.

Mikäli vastaus sijoittuu luokkiin 7-10, on hanketoimijan hyvä selvittää yhdessä vastaajan kanssa, mitkä tekijät vaikuttavat haitan kokemukseen, onko haitta samanlainen eri toiminnoissa ja voiko tilannetta jollakin tavalla parantaa.

H. Taustatiedot

(H1) Mikä on kotitaloutesi tilanne? Voit valita useamman vaihtoehdon!

- Asun yksin
- Asun vanhempani/vanhempieni kanssa
- Olen yksinhuoltaja
- Olen yhteishuoltaja
- Avo- tai aviopari, ei lapsia
- Avo- tai aviopari ja lapsia
- Asun useamman aikuisen kotitaloudessa esim. kimppa-asunto, kommuuni
- Asun laitoksessa tai asuntolassa
- 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

(H1-H4) Nämä kysymykset kartoittavat osallistujan kotitalouden tilannetta, taloudellista toimeentuloa ja koulutustaustaa.



I. Työ & tulevaisuus

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

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

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

- Alle vuoden
- 1-2 vuotta
- 3-4 vuotta
- 5-10 vuotta
- yli 10 vuotta
- En ole koskaan ollut työelämässä
- En ole tällä hetkellä työttömänä



Mitkä asiat vaikeuttavat työelämään osallistumistasi?

	Erittäin paljon	Paljon	Jonkin verran	Vähän	Ei lainkaan	En osaa sanoa
(13) Työmahdollisuuksien puute	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>
(14) Koulutuksen tai osaamisen puute	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>
(15) Työmotivaation tai työhalujen väheneminen	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>
(16) Terveyteen tai toimintakykyyn liittyvät ongelmat	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>
(17) Päihteet tai muut riippuvuudet	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>
(18) Oma elämäntilanne (esim. perhe, sukulaiset, ystävät, taloudellinen tilanne)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>

(19) Uskotko löytäväsi nykyistä osaamistasi vastaavaa palkkatyötä?

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

(10) Uskotko löytäväsi jotakin palkkatyötä?

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

(I11) **Uskotko löytäväsi mieleisesi koulutuspaikan?**

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

Kysymysten I1-I3 avulla voi kartoittaa osallistujan työtilannetta ja työttömyyshistoriaa. Osallistujan kokemia työllistymisen esteitä kysytään I3-I8 ja työllistymisuskoa kysymyksissä I9-I11. Näitä vastauksia voi hyödyntää keskusteltaessa osallistujan elämäntilanteesta sekä omista muutostarpeista, tavoitteista sekä valmiudesta mahdollisiin muutoksiin.

(I12) **Mihin elämäsi osa-alueille toivoisit muutosta: Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- Fyysiseen kuntooni
- Arkeni hallintaan
- Osaamiseeni tai ammattitaitooni
- Mieleni hyvinvointiin
- Ihmissuhteisiini
- Harrastamiseeni tai osallistumiseeni
- Taloudelliseen tilanteeseeni
- Päihteiden käyttööni tai muihin riippuvuuksiini
- En osaa sanoa
- En koe tarvetta muutokseen

(I12) Kysymyksen avulla voi keskustella henkilön omista muutostarpeista, tavoitteista sekä valmiudesta mahdollisiin muutoksiin. Muutoksiin päästään askel askelleta, joten lähitavoitteet kannattaa olla hyvin konkreettisia ja saavutettavissa olevia.

6. Tulokset ja palautteen antaminen

Kykyviisarin täyttämisen jälkeen toimijan on tärkeää tarkastella vastauksia yhdessä osallistujan kanssa, keskustella tuloksista ja antaa em. tulkintaohjeiden perusteella henkilökohtaista palautetta vastaajalle. Tässä toimija voi hyödyntää myös Kykyviisarin antamaa automaattista palautetta.

Toimija voi tarkastella oman hankkeensa osallistujien kyselyvastauksia ja kyselyistä annettua automaattista palautetta Kykyviisari-verkkopalvelussa. Toimija voi ladata verkkopalvelusta kaikki hankkeen aikana vastatut kyselyt excel-tiedostona ja näin analysoida ja raportoida Kykyviisarin tuloksia koko hankkeessa haluamallaan tavalla. On tärkeää huomioida, ettei alle 10 vastaajan aineistosta saa laatia julkisia raportteja, jottei osallistujien tietosuoja vaarannu.

Työterveyslaitos voi tukea hankkeen raportointiin liittyvissä kysymyksissä: ota yhteyttä kykyviisari@ttl.fi.

Kykyviisari on vielä kehitteillä oleva itsearviointimenetelmä, mikä kannattaa huomioida niin Kykyviisarin käytössä kuin sen tulosten tulkinnassa. Tässä vaiheessa Kykyviisarin avulla voidaan saada suuntaa-antava yleiskuva hankkeeseen osallistuvien henkilöiden työ- ja toimintakyvystä, sekä niissä hanketoimenpiteiden aikana tapahtuneista muutoksista. Tulkintaa on mahdollista tehdä tässä käyttöohjeessa annettujen ohjeiden sekä Kykyviisarin antaman henkilökohtaisen palautteen perusteella.

Liite 1.



Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos (Solmu) koordinaatiohanke 2014–2017

Työterveyslaitoksen Solmu -koordinaatiohanke kehittää sosiaalisen osallisuuden ja työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmän (Kykyviisari) ESR TL 5 -hanketoimijoiden käyttöön. Rahoituskauden aikana Kykyviisaria kehitetään yhdessä vapaaehtoisten hanketoimijoiden ja hankeosallistujien sekä sidosryhmien kanssa.

Kykyviisari soveltuu hankkeille, joissa arvioidaan osallistujien, työelämän ulkopuolella olevien työkäisten, työ- ja toimintakykyä.

Hankeosallistujan työ- ja toimintakykyä arvioidaan Kykyviisarin samalla versiolla sekä hanketoimenpiteen alussa että lopussa. Pitkissä hankkeissa voidaan suorittaa myös välimittaus.

Kykyviisarista on syyskuussa 2016 otettu käyttöön versio 2.0. Kykyviisari 2.0 aihealueet:

- 1) ESITIEDOT (ikä, sukupuoli, henkilönnumero, hanketiedot)
- 2) HYVINVOINTI (elämään tyytyväisyys, yleinen toimintakyky, koettu työkyky ja terveys)
- 3) OSALLISUUS (sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalinen kanssakäyminen)
- 4) MIELI (psykkinen toimintakyky)
- 5) ARKI (arjesta selviytyminen ja itsestä huolehtiminen)
- 6) TAIDOT (kognitiivinen toimintakyky, osaaminen, suhtautuminen tulevaisuuteen)
- 7) KEHO (fyysinen toimintakyky)
- 8) TAUSTATIEDOT (kotitalouden tilanne, taloudellinen toimeentulo, koulutustausta)
- 9) TYÖ JA TULEVAISUUS (työllisyystilanne, työllistymisusko, muutostoiveet)

Kykyviisari – kyselyn voi tehdä

- joko paperisena tai verkkoversiona
- hankeosallistuja joko yksin, yhdessä lähityöntekijän tai lähiomaisen kanssa, tai ryhmässä

Arvioinnin tavoitteena on, että vastaaja saa yleiskuvan sosiaalisesta osallisuudestaan ja työ- ja toimintakyvystään sekä siitä, mitkä osa-alueet ovat hänen vahvuuksiaan ja missä osa-alueissa on mahdollisesti kehitettävää.

Hanke saa Kykyviisarin tulokset käyttöönsä ja voi hyödyntää niitä mm. omien tavoitteidensa ja toimenpiteidensä kohdentamisessa sekä raportoinnissa.

Vuoden 2017 alussa valmistui Kykyviisari-verkkopalvelu, joka mahdollistaa vastaajalle henkilökohtaisen kirjallisen palautteen saamisen. Kykyviisarista tuli käyttöön myös selkokielen ja englanninkielinen versio.

Lisätietoja:

erikoistutkija Minna Savinainen
Puh. 046 8515867
E-mail: minna.savinainen@ttl.fi tai
kykyviisari@ttl.fi
www.ttl.fi/kykyviisari



Työterveyslaitos

Topeliuksenkatu 41 a A, 00250 Helsinki, puh. 030 4741, faksi 030 474 2779, Y-tunnus 0220266-9, www.ttl.fi



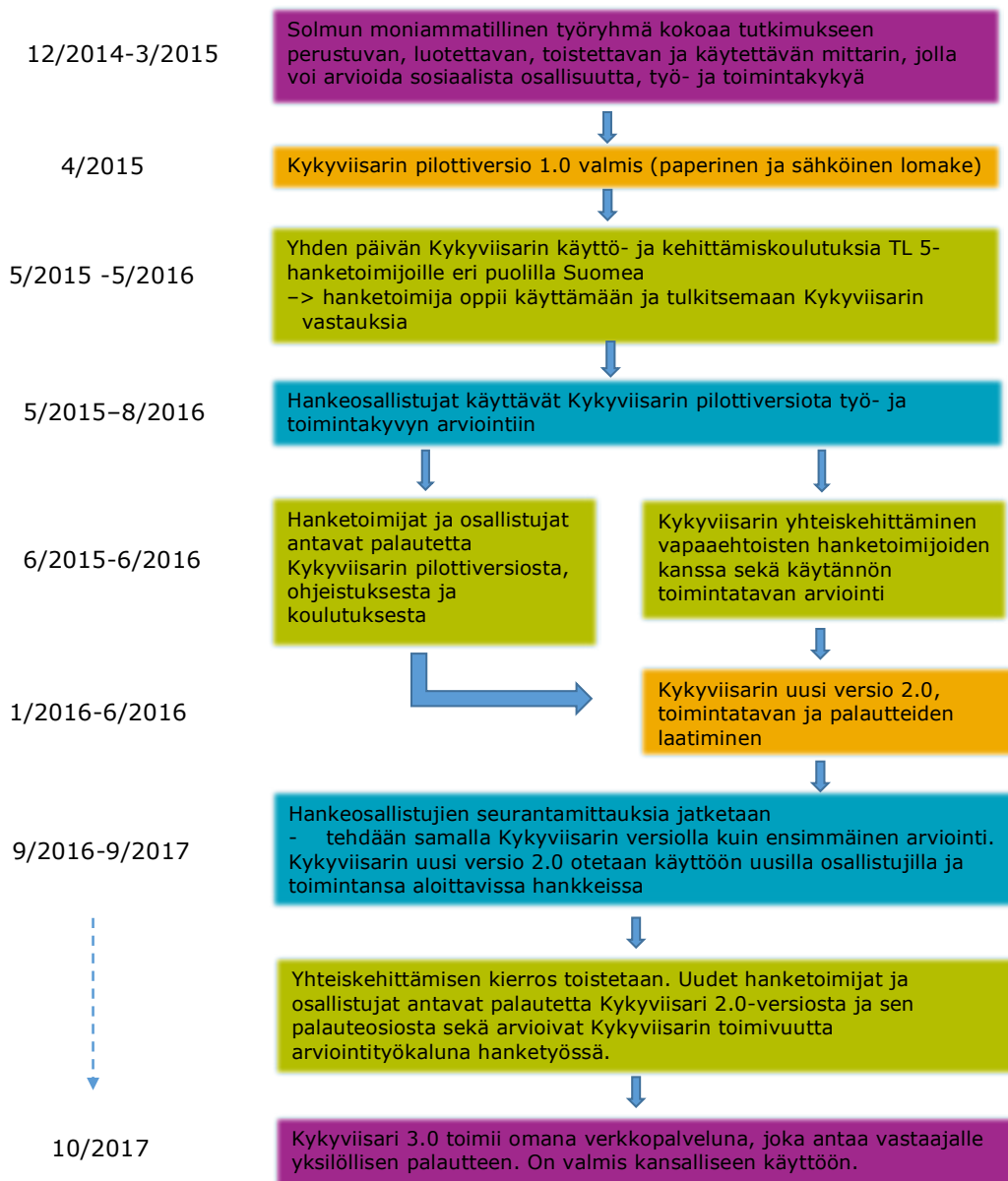
Työterveyslaitos



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Kykyviisarin kehittämistyön prosessikaavio



Kuvio 1 Kykyviisarin kehittäminen Solmu –hankkeen aikana ja kuinka TL 5 – hankkeet voivat ottaa Kykyviisarin käyttöönsä.

Työterveyslaitos

Topeliuksenkatu 41 a A, 00250 Helsinki, puh. 030 4741, faksi 030 474 2779, Y-tunnus 0220266-9, www.ttl.fi

Liite 2.



Mikä on Kykyviisari? Miksi Sinun kannattaa täyttää se?

- Kykyviisari on työ- ja toimintakykyäsi arvioiva helppokäyttöinen menetelmä. Vastaa kyselyyn internetissä tai paperilla! Niin helppoa se on!
- Kykyviisari antaa Sinulle henkilökohtaista palautetta ja ehdottaa tarvittaessa jatkotoimia hyvinvointisi ylläpitämiseksi tai parantamiseksi.
- Voit täyttää kyselyn joko itsenäisesti tai yhdessä toisen henkilön kanssa. Toinen henkilö voi olla lähityöntekijäsi tai läheisesi.
- Jos teet arvion vähintään kaksi kertaa, saat tietoa työ- ja toimintakyvystäsi tapahtuneista muutoksista.
- Työ- ja toimintakykyä kannattaa arvioida, koska oman tilanteesi ja voimavarojesi näkyväksi tekeminen on paremman tulevaisuuden alku ja edellytys.

Työterveyslaitos kehittää Kykyviisaria yhdessä käyttäjien kanssa. Kehittämisestä vastaa Työterveyslaitoksen *Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos Solmu* – ESR-koordinaatiohanke.

Lisätietoa ja yhteystiedot:

www.ttl.fi/kykyviisari

Minna Savinainen

erikoistutkija

p. 046 851 5867

minna.savinainen@ttl.fi

kykyviisari@ttl.fi

Työterveyslaitos
Arbetshälsoinstitutet
Finnish Institute of Occupational Health

PL 40, 00251 Helsinki

www.ttl.fi