

Tutkimussuunnitelma

Terveyden edistämisen määräraha: läkkäiden sekä omaishoitajien toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen

Organisaatio: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), osasto/yksikkö: SOTE/PALVELUT

Tutkimuksen vastuhenkilö: Sari Kehusmaa

Tutkimusryhmä: Marjaan Pennanen, Teija Hammar, Suvi-Maaria Tepora-Niemi, Sari Honkanen, Auri Neijonen, Katja Ilmarinen, Elina Lindström, Mari Luonsinen ja Pia Pulkkinen

Yhteistyökumppanit: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE)

Sisällys

1. Tausta.....	3
2. Tarkoitus ja tavoitteet	4
3. Tutkimuksen aineisto ja menetelmät	5
3.1 Tutkimusasetelma ja kohderyhmä.....	5
3.2 Tiedonkeruu ja kyselylomake	6
3.2.1 Tiedonkeruu	6
3.2.2. Valitut mittarit ja arviointityökalut.....	7
3.2.3 Kyselylomake.....	10
3.3 Tilastollinen analyysi.....	11
3.4 Tutkimuksen aikataulu.....	11
4. Eettinen pohdinta	11
4.1 Tutkittavien itsemääräämisoikeus ja informointi.....	11
4.2 Tietosuoja	11
4.3 Tutkimuksen hyödyt ja merkitys.....	12
4.4 Tutkimuksen mahdolliset haitat tutkittavalle	12
Lähteet	12
7. Liitteet	13
7.1 Aineistonhallintasuunnitelma.....	13
7.1.1 Aineiston tallennus ja formaatit	13
7.1.3 Aineiston omistus-, käyttö- ja tekijänoikeudet.....	14
7.1.4 Aineistojen säilyttäminen, jatkokäyttö ja avaaminen.....	14
7.1.5 Aineistojen tietosuoja ja -turva	14
7.2 Kyselylomake toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille.....	14
7.3 Kyselylomake toimintaan osallistuville omaishoitajille.....	18
7.4 Tutkimuksessa käytetyt saateviestit ja tiedotteet iäkkäille henkilöille	28
7.4.1 Tiedote kyselystä terveyden edistämisen määrärahashankkeen vastuuhenkilölle	28
7.4.2 Tiedote kyselystä työntekijöiden esihenkilöille.....	29
7.4.3 Tiedote ja ohjeet kyselystä työntekijöille	30
7.4.4 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalla iäkkäälle henkilölle	32
7.5 Tutkimuksessa käytetyt saateviestit ja tiedotteet omaishoitajille	33
7.5.1 Tiedote kyselystä terveyden edistämisen määrärahashankkeen vastuuhenkilölle	33
7.5.2 Tiedote kyselystä työntekijöiden esihenkilöille	34
7.5.3 Tiedote ja ohjeet kyselystä työntekijöille	35
7.5.4 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalla omaishoitajalle (ennen toimintaan osallistumista)	37
7.5.5 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalla omaishoitajalle (toiminnan jälkeen tehtävä kysely)	38
7.5.6 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalla omaishoitajalle (vain kerran toimintaan osallistuvat, toiminnan jälkeen tehtävä kysely)	38

1. Tausta

Noin puolella yli 75-vuotiaista on erilaisia alkavia tai vakavia toimintakyvyn vajeita ja joka neljäs tästä ikäryhmästä on säännöllisten palvelujen tai omaishoidon tuen piirissä. Suomessa on noin 150 000 muistisairausdiagnoosin saanutta henkilöä ja arvioiden mukaan noin 23 000 henkilöllä diagnosoidaan muistisairaus vuosittain. Tilastokeskuksen väestörakenne-ennusteen perusteella vuonna 2040 on arviolta noin 247 000 henkilöä, joilla on muistisairaus (Roitto ym. 2024). Ikääntyvän väestön suurin palvelujen tarvetta aiheuttava tekijä ovatkin muistisairaudet.

Suomalainen FINGER-tutkimus on osoittanut, että monipuolisella elintapaohjauksella (liikunta, ravitsemus, kognitiiviset harjoitteet, sosiaalinen toiminta, sydän- ja verisuonitautien hallinta) voidaan vaikuttaa ikääntyneiden henkilöiden muisti- ja ajattelutoimintoihin ja tukea toimintakykyä (Kulmala ym. 2019, Ngandu ym. 2015.). On todennäköistä, että FINGER-mallilla pystytään parantamaan ja ylläpitämään toimintakykyä niin, että myös palvelujen tarve myöhentyy.

lökkään osallistumisen mahdollistaminen eri kulttuurin ja taiteen aktiviteetteihin, kuten tarjoamalla monipuolisia koulutus- ja kulttuuripalveluita sekä harrastus- ja virkistystoimintaa, voi edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä, mielen hyvinvointia, aktiivisuutta ja vahvistaa elinikäinen oppimista sekä lisätä yhteisöön kuulumista ja elämän merkityksellisyyttä. Osallisuutta tukevat elementit tarjoavat iäkkäille mahdollisuuden vaikuttaa ja valita omaa elämänlaatua parantavia ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa, joilla he voivat toimia yhteiskunnassa aktiivisina toimijoina. Jatkuva oppiminen voi viivästyttää muistisairauden puhkeamista ja ehkäistä vanhuuteen liittyvää kognitiivista heikkenemistä.

Sopimusomaishoito on Suomessa keskeinen osa palvelujärjestelmää ja tällä tavoin päivittäistä apua saavia on noin 51 000 eri ikäistä henkilöä; lapsia ja nuoria, työikäisiä ja eläkeikäisiä (Sotkanet 2024). Omaishoitoa on kehitetty usean vuosikymmenen ajan ja selvityksiä omaishoidosta osana sosiaalipalveluja tehty säännöllisesti (An-tikainen & Vaarama 1995, Vaarama ym. 1999, Vaarama ym. 2003, Voutilainen 2007, Linnosmaa ym. 2014, Vilkkio ym. 2014, Noro ym. 2019). Muistisairaus on yleisin syy sopimusomaishoidolle (Leppäaho ym. 2018), mutta myös muut pitkäaikaissairaudet ja vammaisuus ovat syitä omaishoidolle.

Omaishoitajan terveyden ja jaksamisen kannalta on tärkeää mahdollisuus hoitotyön tauottamiseen vapailla. Selvitykset osoittavat, että vain puolet omaishoitajista pitää heille myönnettyjä vapaapäiviä. Vapaapäivien pitämisessä on huomattavaa alueellista vaihtelua (Ilmarinen ym. 2024). Tutkimusnäyttöä on mm. päivätoiminnan vaikuttavuudesta hoitajan jaksamisen tukemisessa (Gaugler ym. 2005; Mossello ym. 2008), ja jo kahden viikkokäynnin päivätoiminnalla voidaan edistää merkittävästi hoitajan jaksamista (Zaritym. 1998). Suomessa perhehoitoa käytetään jo melko yleisesti yhtenä vaihtoehtona vapaiden järjestelyissä; joko siten, että kiertävä hoitaja tulee omaishoidettavan kotiin tai että hoidettavasta huolehditaan vapaan ajan perhekoossa. Perhehoidon saatavuus kuitenkin vaihtelee suuresti alueittain. Perhehoito on tunnistettu joustavaksi tavaksi järjestää omaishoitajan lakisääteisiä vapaita.

Pääministeri Orpon hallitusohjelmassa Vahva ja välittävä Suomi (2023) hyvinvointia ja terveyttä edistävillä toimenpiteillä vaikutetaan ikääntyvään väestöön, kaiken ikäisiin omaishoitajiin ja niihin verkostoihin, joissa he toimivat. Hallitusohjelmassa lisätään kuntien terveyden edistämisen määrärahaa ja kohdennetaan rahoitusta ikäihmisten toimintakyvyn, kotona pärjäämisen ja omaishoitajien tukemiseen hallituskauden aikana. Panostamalla toimintakyvyn heikkenemisen varhaiseen tunnistamiseen ja kohdentamalla ennaltaehkäiseviä toimia ikääntyvään väestöön ja omaishoitajiin vähennetään toimintakyvyn laskua ja sairastavuutta, erityisesti muistisairauksia.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää terveyden edistämisen määrärahalla rahoitettavien hankkeiden vaikutuksia ikääntyneiden ja omaishoitajien hyvinvointiin ja terveyteen, osallisuuteen ja aktiivisuuteen sekä toimintakykyyn.

2. Tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tarkoitus:

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vuoden 2025 aikana alkavien terveyden edistämisen määrärahalla rahoitettavien kehittämishankkeiden vaikutuksia seuraavista [Terveyden edistämisen määrärahan painopisteistä](#):

1. Otetaan käyttöön Kansallinen muistipalvelupolku –toimintamalli. Tavoitteena on hyvinvointia ja terveyttä edistävillä toimenpiteillä ylläpitää ja edistää iäkkään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä sekä myöhentää palvelutarvetta.
2. Lisätään toimintakykyä tukevaa ryhmämuotoista toimintaa. Tavoitteena on toimintakyvyn monipuolinen ylläpitäminen, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen, osallisuuden edistäminen, yksinäisyyden ja turvattomuuden vähentyminen, hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen.
3. Otetaan käyttöön kulttuurihyvinvoinnin sisältöjä. Tavoitteina on ikäihmisten elämänlaadun parantuminen, elämän merkityksellisyys ja mielekkyyden kokemusten vahvistuminen, toimintakyvyn ja osallisuuden kokemuksen paraneminen ja säilyminen, ennakoidun toiminnan lisääntyminen ja tehostuminen.
4. Edistetään omaishoitajan terveyttä, vahvistetaan voimavaroja ja jaksamista. Tavoitteena on edistää omaishoitajien terveyttä ja vahvistaa voimavaroja sekä jaksamista.
5. Tehdään tukimalli omaishoidon erilaisiin kuormittaviin tilanteisiin. Tavoitteena on vahvistaa omaishoitajien yksilöllistä tukea erilaisissa kuormittavissa tilanteissa.

Tutkimuksen tavoitteet:

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää rahoitettavien hankkeiden (painopisteet 1–5) vaikutuksia ikääntyneiden ja omaishoitajien koettuun hyvinvointiin ja terveyteen, osallisuuteen ja aktiivisuuteen sekä toimintakykyyn.

Tutkimuksen tavoitteet tarkemmin:

Tavoite 1. Selvittää ikääntyneiden ja omaishoitajien koetun hyvinvoinnin ja terveyden muutosta

- Mielen hyvinvoinnin
- Koetun terveyden
- Koetun elämänlaadun
- Omaishoitajien kuormituksen ja jaksamisen

Tavoite 2. Selvittää ikääntyneiden ja omaishoitajien osallisuuden ja aktiivisuuden muutosta

- Osallisuuden kokemuksen
- Yksinäisyyden kokemuksen

Tavoite 3. Selvittää ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn ja elintapojen muutosta

- Arkielämän suoriutuminen
- Viikoittainen liikuntamäärä
- Tavallisesti käytetyt ruoat ja juomat

Tavoite 4. Selvittää omaishoitajien kokemuksia toimintaan osallistumisen hyödyllisyydestä sekä muutoksesta osallisuuteen ja jaksamiseen

Tavoite 5. Selvittää omaishoitajien tiedon lisääntymisen muutosta.

Tavoite 6. Selvittää omaishoitajien tiedotuksen ja omaishoidon työntekijän tavoittamisen muutosta

Tavoite 7. Selvittää omaishoitajien kokemuksia hyvinvointi ja terveystarkastuksiin osallistumisesta

Tavoite 8. Selvittää omaishoitajien vapaiden pitämisen muutosta

Tavoite 9. Skenaarioiden avulla esittää, miten tutkittavien terveydessä, mielenterveydessä, toimintakyvyssä ja osallisuudessa havaitut muutokset voivat vaikuttaa pitkällä aikavälillä henkilöiden myöhempään palvelujen käyttöön. Lisäksi arvioidaan millaisia vaikutuksia tällä olisi palvelujärjestelmään ja palvelujen tarpeeseen

3. Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

3.1 Tutkimusasetelma ja kohderyhmä

Rahoitusta saaneet hankkeet sitoutuvat tekemään toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille alku- ja loppukyselyt. Hankkeet aloittavat toimintansa eri aikoina, joten alku- ja loppukyselyjen ajankohdat määräytyvät tarkemmin hankekohtaisesti vuosien 2025 ja 2026 aikana. Kysely perustuu pääosin TerveSuomi tutkimuksessa käytössä oleviin ja Suomessa validoituihin mittareihin.

Käytettävät mittarit painopisteittäin kuvataan liitteessä 7.2.

Tutkimuksen kohderyhmät

Hankkeiden toimintaan osallistuvia henkilöitä seuraavista ryhmissä:

- Muistipalvelupolku-toimintaan osallistuvat (ovat pääosin kotona asuvia muistihäiriöiden riskiväestöön kuuluvia iäkkäitä henkilöitä)
- Ryhmätoimintaan osallistuvat (ovat pääasiassa kotona asuvia iäkkäitä henkilöitä, joiden toimintakyky on heikentynyt)
- Kulttuurihyvinvoinnin toimintaan osallistuvat (ovat pääosin kotona asuvia iäkkäitä henkilöitä, jotka ovat ohjautumassa palvelujen piiriin)
- Omaishoidon molempiin painopisteisiin osallistuvat omaishoitajat (ovat pääasiassa hyväkuntoisia henkilöitä, joilla osalla esiintyy eri asteisia jaksamisen ongelmia)

Hankkeessa muodostetaan TerveSuomi tutkimuksesta tekninen vertailuryhmä kohdehenkilöille. Vertailuryhmä kuvaa väestön normaalitasoa, johon kehittämishankkeisiin osallistuneiden terveyttä, toimintakykyä ja osallisuutta voidaan verrata.

Kyselyyn vastataan ensi sijassa sähköisellä kyselylomakkeella. Koska osa iäkkäistä henkilöistä voi olla toimintakykyrajoitteita, on vastaajalla mahdollisuus käyttää omaista tai läheistä tukenaan vastaamisessa. Mikäli läheistä ei ole käytettävissä tukihenkilöksi, osallistuu toiminnan työntekijä vastaajan tukemiseen. THL antaa tarvittavan koulutuksen ja tuen kyselyjen vastaamisessa tukemiseen hanketoimijoille ja työntekijöille. Vastaukset kerätään kehittämishankkeista ilman yksilöiviä tunnistetietoja, joten yksittäisen vastaajan tunnistaminen THL:ssä jälkikäteen on mahdotonta. Mikäli sähköinen lomakkeen täyttäminen ei autettunakaan vastaajalta onnistu, voi hanketoimija käyttää vastaamiseen THL:n tekemää paperista kyselylomaketta. Jos paperilomaketta käytetään, sitoutuu hanketoimija tallentamaan vastaukset sähköiselle lomakkeelle ja tuhoamaan paperilomakkeet, joita ei siten arkistoida.

Tutkimukseen osallistuminen on toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistujat voivat keskeyttää tutkimukseen osallistumisen ja perua suostumuksensa ennen kuin tutkimusaineiston analyysi on aloitettu. Tällöin kyselyyn vastannut henkilö tai hänen tukihenkilönsä on yhteydessä hankkeen yhdyshenkilöön, joka välittää tiedon poistettavasta tutkimusnumerosta THL:lle, joka toteuttaa kyseisen tutkimusnumeron alla olevien tietojen poiston tutkimusaineistosta. Tutkimuksessa THL kokoaa vastaukset kansalliseksi raportiksi. THL julkaisee kerätyt tiedot vaikutuksista vuoden 2026 loppuun mennessä loppuraporttina. Raportissa kuvataan toimien sisältö, tarkoitus ja tavoitteet sekä havaitut lyhyen aikavälin vaikutukset.

3.2 Tiedonkeruu ja kyselylomake

3.2.1 Tiedonkeruu

Tutkimus toteutetaan sähköisenä kyselynä THL:n Lomakepalvelussa vuosien 2025 ja 2026 välisenä aikana. Vastaukset kerätään ilman suoria tunnistetietoja. Hankkeet aloittavat eri aikaan ja päättävät toimintansa eri aikaan, joten tarkka ajankohta määräytyy hankekohtaisesti. Saateviesti ja linkki kyselyyn lähetetään sähköpostitse hanketoimijoiden vastuuhenkilöille. Hanketoimijat järjestävät tiedonkeruun omiin toimintatapoihinsa sopivalla tavalla.

Sähköpostin mukana toimitetaan myös tulostettavia kyselylomakkeita niiden tilanteiden varalle, kun tietoteknistä laitetta ei ole saatavilla tai sitä ei esimerkiksi asiakkaan pyynnöstä pystytä käyttämään. Hanketoimijoiden tulee kuitenkin huolehtia siitä, että kaikkien paperisten lomakkeiden tiedot tulevat siirretyksi sähköiselle lomakkeelle ennen vastausajan päättymistä. Tutkimuksessa otetaan vastaan vain sähköiselle lomakkeelle tallennettuja tietoja. Kyselyyn vastaa ensisijaisesti toimintaan osallistuva ikääntynyt henkilö tai omaishoitaja itse. Jos hän tarvitsee apua vastaamisessa, läheinen tai toiminnan henkilökuntaan kuuluva työntekijä voi avustaa häntä. Vastaustavasta kerätään tieto kyselylomakkeella.

Tiedonkeruu toteutetaan siten, että henkilöä ei voi tunnistaa ilman erillään säilytettäviä lisätietoja hänen henkilöllisyydestään. THL lähettää alueellisiin hankkeisiin tutkimusnumerolistat ja hanketoimija yhdistää tutkimusnumeron ja henkilön. Tätä listaa ei lähetetä THL:n, vaan hanketoimija säilyttää THL:n ohjeiden mukaisesti numero- ja nimislistan hankkeiden ajan. Listaa käsittelevät organisaatioissa erikseen nimetyt henkilöt. Nimilista tuhotaan hankkeen päätyttyä. THL:lle ei siirry suoria tunnistetietoja.

Tutkimusnumeron ja henkilötiedon sisältävä lista on säilytettävä hankeorganisaatioissa seurantamittausta varten. Hanketoimijat tallentavat alueilla saman henkilön tiedot samalle tutkimusnumerolle sekä alku- että seurantamittauksissa. THL:lle ei siirry suoria tunnistetietoja, vaan tunnistetietona käytetään THL:ssä tutkimusnumeroa.

THL järjestää hanketoimijoille kolme koulutustilaisuutta, joissa käydään läpi tiedonkeruu ja tietojen toimittaminen THL:ään (taulukko 1 sivulla 11). Koulutuspäivistä tehdään tallenteet. Rahoitusta saavien hankkeiden on sitouduttava tähän tiedonkeruuseen. THL:ssä hankkeeseen muodostetaan työryhmä, joka koordinoi tiedonkeruuta ja eri alojen asiantuntijoiden osallistumista raportointiin.

Tarkempi aineistohallintasuunnitelma on kuvattu liitteessä 7.1.

THL:n yhteyshenkilö on tavoitettavissa ja vastaamisen tukena tiedonkeruun ajan sähköpostitse [tetuki\(at\)thl.fi](mailto:tetuki(at)thl.fi) ja puhelimitse.

3.2.2. Valitut mittarit ja arviointityökalut

Valitut mittarit ovat pääosin TerveSuomi -tutkimuksessa (THL) käytössä olevia Suomessa validoituja mittareita. Mittarit ovat valittu tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti seuraavasti:

Tavoite 1: Selvittää ikääntyneiden ja omaishoitajien koetun hyvinvoinnin ja terveyden muutosta

Koettu terveys:

Koetulla terveydellä tarkoitetaan henkilön ilmaisemaa kokemusta omasta yleisestä terveydentilastaan. Se on yksi yleisimmän väestötutkimuksissa käytetyistä kansainvälisistä terveydentilan indikaattoreista. Mittari perustuu kysymykseen "Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin". Vastausvaihtoehtoina on 1) hyvä, 2) melko hyvä, 3) keskitasoinen, 4) melko huono ja 5) huono.

Lyhyt positiivisen mielenterveyden mittari (SWEMWBS):

Positiivinen mielenterveys on voimavara, joka pitää sisällään mm. koherenssin tunteen, resilienssin, pystyvyyden, elämäntyytyväisyyden, elämänlaadun, luontevuuden, optimismin ja onnellisuuden. Nämä erilaiset psyykkiset vahvuudet ja kyvyt muodostavat ihmisen voimavarat. Lyhyt positiivisen mielenterveyden mittari perustuu kysymyksiin: "Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi kahden viime viikon aikana." Kysymyspatterin alakysymyksiä esitettiin: a) olen ollut toiveikas tulevaisuuden suhteen, b) olen tuntenut itseni hyödylliseksi, c) olen tuntenut itseni rentoutuneeksi, d) olen ratkonut ongelmia hyvin, e) olen ajatellut selkeästi, f) olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin, g) olen kyennyt tekemään päätöksiä asioista. Vastausvaihtoehdot ovat 1) en koskaan, 2) harvoin, 3) silloin tällöin, 4) usein, 5) koko ajan.

Elämänlaatu:

Elämänlaatua mitataan yleiskysymyksellä "Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?". Vastausvaihtoehdot ovat 1) erittäin huono, 2) huono, 3) ei hyvä eikä huono 4) hyvä 5) erittäin hyvä.

Omaishoitajien kuormittavuus (COPE) -indeksi (vain omaishoitajille):

COPE-indeksillä arvioidaan omaishoidon kuormittavuutta ja omaishoitajan tuen tarvetta. COPE-indeksissä on kolme osa-aluetta 1) kielteinen vaikutus -osa-alue, 2) myönteinen merkitys -osa-alue ja 3) tuen laatu -osa-alue, joissa on yhteensä 15 alakysymystä. Kunkin osa-alueen vastaukset lasketaan yhteen seuraavasti 4) aina, 3) usein, 2) joskus, 1) ei koskaan tai ei koske minua. Kielteinen vaikutus -osa-alueella 17 pistettä tai enemmän voi merkitä sitä, että omaishoitaja on roolissaan yllirasittunut, 13–16 pistettä kohtalaista raskautta ja 12 tai vähemmän pistettä raskaus on vähäistä. Myönteinen merkitys -osa-alueella 11 pistettä tai vähemmän voi merkitä sitä, että omaishoitaja saa roolistaan vain vähän tyydytystä tai hän voi kokea taitonsa riittämättömänä omaishoitajana ja hänen tilanteensa tulisi arvioida tarkemmin. Tuen laatu -osa-alueella 8 pistettä tai vähemmän pistettä voi kertoa siitä, että omaishoitaja ei tunne saavansa riittävästi tukea tai tuki ei ole kohdennettu tarpeen mukaisesti. Mittari on TOIMIA-tietokannan mittari.

Omaishoitajien jaksaminen (vain omaishoitajille):

Omaishoitajien jaksamista selvitetään lisäksi seuraavilla kysymyksillä: " Olen saanut riittävästi apua vapaiden ja taukojen pitämiseen omaishoidosta", sekä " Olen saanut riittävästi omaa jaksamistani tukevia palveluita ja/tai muuta tukea (päiväkeskustoiminta hoidettavalle, vertaisryhmä tai harrastukset)". Kysymyksiin vastataan seuraavien väittämien avulla 1) olen saanut, oli riittävä, 2) olen saanut, ei ollut riittävä, 3) olisin tarvinnut, mutta en saanut, sekä 4) en ole tarvinnut.

Tavoite 2. Selvittää ikääntyneiden ja omaishoitajien osallisuuden ja aktiivisuuden muutosta

Itsensä yksinäiseksi kokevat:

Indikaattori mittaa yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyteen vaikuttavat useat ulkoiset tekijät, kuten puutteet sosiaalisissa suhteissa sekä oma toimintakyky. Yksinäisyys voi heikentää terveydentilaa ja olla riskitekijänä syrjäytymiselle. Yksinäisyys on yksi psykososiaalisen hyvinvoinnin indikaattori. Yksinäisyyden tunne on subjektiivinen kokemus, joka koetaan yleensä epämiellyttävänä. Yksinäisyyden kokemisen syynä on yleensä sosiaalisten suhteiden puute. Sitä ei kuitenkaan pidä sekoittaa yksinoloon, joka voidaan kokea myös myönteisenä. Satunnaisesti yksinäisyyttä kokevat eivät määrity tässä indikaattorissa yksinäisiksi, joten indikaattori kuvaa pysyvämpää yksinäisyyden kokemusta. Mittari perustuu kysymykseen: "Tunnetko itsesi yksinäiseksi." Vastausvaihtoehtoina ovat 1) en koskaan, 2) hyvin harvoin, 3) joskus, 4) melko usein ja 5) jatkuvasti.

Osallisuusindikaattori (ESIS):

Osallisuusindikaattori muodostuu kymmenestä väittämästä, jotka kartoittavat merkityksellisyyden kokemusta, uskoa toimintamahdollisuuksiin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen koettua laatua. Osallisuusindikaattorin pääkysymys on "Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi". Väittämät ovat 1) tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä, 2) saan myönteistä palautetta tekemisistäni, 3) kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön, 4) olen tarpeellinen muille ihmisille, 5) pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun, 6) tunnen, että elämälläni on tarkoitus, 7) pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita, 8) saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen, 9) koen, että minuun luotetaan, 10) pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin. Vastausvaihtoehtoina on 1) täysin eri mieltä, 2) jokseenkin eri mieltä, 3) ei samaa eikä eri mieltä, 4) jokseenkin samaa mieltä, 5) täysin samaa mieltä.

Kuhunkin väittämään vastataan asteikolla 1–5. Osallisuusindikaattorin pistemäärä lasketaan väittämien pisteistä, jotta summapistemäärä on välillä 10–50. Tämä pistemäärä muunnetaan asteikolle 0–100. Suurempi pistemäärä tarkoittaa vahvempaa osallisuuden kokemusta. Osallisuuden kokemus voidaan raportoida jatkuvana muuttujana tai käyttää katkaisukohteena 50 pistettä. Alle 50 pistettä saavilla on erittäin heikko osallisuuden kokemus.

Tavoite 3. Selvittää ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn ja elintapojen muutosta

Fyysisen toimintakyvyn kysymykset on suunnattu iäkkäille henkilöille, jotka osallistuvat toimintaan, jolla edistetään liikuntaa ja ravitsemukseen liittyviä asioita. Kysymykset ovat:

1) Pystytkö yleensä seuraaviin suoriutuksiin? a) juoksemaan lyhyehkön matkan, b) kävelemään noin puolen kilometrin matkan levähtämättä, c) liikkumaan asunnossasi huoneesta toiseen, d) näkemään tavallista sanomalehtitekstiä, e) kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan, f) nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä. Vastausvaihtoehdot ovat: pystyn vaikeuksitta; pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran; pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa; en pysty lainkaan

2) Ilmoita viimeisen 12 kuukauden säännöllinen viikoittainen toistuva liikunnallinen rasitus tunteina ja minuutteina. Eri kysymyksen osa-alueet ovat a) verkkainen ja rauhallinen liikkuminen, b) ripeä ja reipas liikkuminen, c) rasittava ja voimaperäinen liikkuminen.

3) Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia ruokia ja juomia? Vaihtoehdot ovat a) hedelmät, marjat, b) vihannekset, juurekset, c) palkokasvit, kasviproteiinivalmisteet, d) täysjyväleipä, -puuro, -viljalisäkkeet, e) maito, maitovalmisteet, f) maitovalmisteiden tapaan käytettävät, g) kasvipohjaiset tuotteet, h) vaalea liha, i) punainen liha ja lihavalmisteet. Vastausvaihtoehdot ovat: en lainkaan; kerran viikossa tai harvemmin; 2–6 kertaa viikossa; 1–2 kertaa päivässä; 3 kertaa päivässä tai useammin.

Tavoite 4. Selvittää omaishoitajien kokemuksia toimintaan osallistumisen hyödyllisyydestä sekä muutoksesta osallisuuteen ja jaksamiseen

Kysymykset on suunnattu omaishoitajille, jotka osallistuvat ryhmätoimintaan tai valmennukseen, jolla edistetään osallisuutta ja jaksamista ja vähennetään yksinäisyyttä. Taustakysymyksinä kysytään: ”Montako kertaa olet osallistunut toimintaan?” ja ”Millaiseen toimintaan olet osallistunut?”. Pääkysymyksenä kysytään: ”Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalle se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.” Väittämät ovat: 1) sain vaikuttaa toiminnan sisältöön, 2) koin kuuluvani osaksi ryhmää, 3) jaksamiseni lisääntyi, 4) sain toiminnasta tarvitsemani tiedon omasta jaksamisesta huolehtimisesta, 5) toiminta lisäsi vapaiden tai levähdystaukojen käyttämistä, 6) sain toiminnasta vertaistukea, 7) toiminta paransi perheeni vuorovaikutusta, ja 8) uskon jaksavani omaishoitajan pidempään toimintaan osallistumisen jälkeen. Vastausvaihtoehtoina ovat: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Odotuksista kysytään kysymyksellä: ”Vastasiko toiminta odotuksiasi?”. Vastausvaihtoehtoina: kyllä, ei, en osaa sanoa.

Tavoite 5. Selvittää omaishoitajien tiedon lisääntymisen muutosta

Kysymykset on suunnattu niille omaishoitajille, jotka osallistuvat toimintaan, jonka tarkoituksena on tiedon lisääntyminen esimerkiksi omaishoidon palveluista, omien tarpeiden tunnistamisesta tai mielenterveyden tukemisesta. Pääkysymyksenä on ”Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä. Merkitse jokaisen väittämän kohdalle se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi”. Väittämät ovat 1) löysin tietoa omaishoidon tuesta ja palveluista aiempaa helpommin, 2) löysin tietoa omasta/hoidettavani mielenterveydestä helpommin, kuin aiemmin, 3) löysin tietoa jaksamiseni ja hyvinvointini tueksi helpommin, kuin aikaisemmin, sekä 4) tiedonsaanti lisäsi jaksamistani. Vastausvaihtoehtoina ovat: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä.

Tavoite 6. Selvittää omaishoitajien tiedotuksen ja omaishoidon työntekijän tavoittamisen muutosta

Kysymykset on suunnattu niille omaishoitajille, jotka osallistuvat toimintaan, jonka tavoitteena on tiedotuksen ja omaishoidon työntekijän tavoittamisen parantuminen. Muutosta selvitetään seuraavilla kysymyksillä: ”Tiedätkö, kuka on oma työntekijä, johon voit olla tarvittaessa yhteydessä omaishoitoon liittyvissä kysymyksissä?”, ”Oletko huomannut, että viimeisen puolen vuoden aikana omaishoidon asioista (kuten neuvonta, palvelut, vertaistuki) on tiedotettu enemmän, kuin aikaisemmin?”, ”Olen saanut viimeisen puolen vuoden aikana yhteyden omaishoidon työntekijään helpommin, kuin aikaisemmin.” Vastausvaihtoehtoina ovat: kyllä, en, en osaa sanoa, sekä viimeiseen kysymykseen myös: minulla ei ole ollut tarvetta tavoittaa omaishoidon työntekijää.

Tavoite 7. Selvittää omaishoitajien kokemuksia hyvinvointi ja terveystarkastuksiin osallistumisesta

Kysymykset on suunnattu omaishoitajille, jotka ovat osallistuneet toimintaan, jonka tarkoituksena on selvittää kokemuksia hyvinvointi ja terveystarkastuksiin osallistumisen hyödyistä. Taustakysymyksenä kysytään: ”Olen osallistunut hyvinvointi- ja terveystarkastukseen viimeisen puolen vuoden aikana”. Vastausvaihtoehtoina ovat: kyllä ja en. Koettuja hyötyjä selvitetään pääkysymyksellä: ”Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalle se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.” Väittämät ovat: 1) hyvinvointi- ja terveystarkastus oli hyödyllinen, koska se auttoi jaksamaan paremmin, 2) hyvinvointi- ja terveystarkastus oli hyödyllinen, koska sain tarvitsemaani tietoa, 3) hyvinvointi- ja terveystarkastus oli hyödyllinen, koska minut ohjattiin hyvinvointiani edistävään toimintaan, esimerkiksi liikuntapalveluihin tai muuhun tukeen ja 4) hyvinvointi- ja terveystarkastus oli hyödyllinen, koska minut ohjattiin terveydentilani tutkimuksiin ja/tai seurantaan. Vastausvaihtoehtoina ovat: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä, täysin eri mieltä ja ei koske minua.

Tavoite 8. Selvittää omaishoitajien vapaiden pitämisen muutosta

Kysymykset on suunnattu omaishoitajille, jotka osallistuvat toimintaa, jonka tarkoituksena on kehittää omaishoitajien vapaiden pitämisen tapoja. Muutosta selvitetään pääkysymyksellä: ”Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.” Väittämät ovat: 1) kokeilin itselleni uutta vapaiden järjestämisen tapaa, 2) uusi vapaan järjestämisen tapa oli sopiva tilanteeseeni, 3) uusi vapaan järjestämisen tapa lisäsi jaksamistani, 4) Vastaa vain, jos käyt töissä: uusi vapaan järjestämisen tapa lisäsi mahdollisuuksiani työssäkäyntiin. Vastausvaihtoehdot ovat: kyllä, ei, en osaa sanoa.

Tavoite 9. Skenaarioiden avulla esittää, miten tutkittavien terveydessä, mielenterveydessä, toimintakyvyssä ja osallisuudessa havaitut muutokset voivat vaikuttaa pitkällä aikavälillä henkilöiden myöhempään palvelujen käyttöön. Lisäksi arvioidaan millaisia vaikutuksia tällä olisi palvelujärjestelmään ja palvelujen tarpeeseen.

Kyselylomakkeen taustakysymykset

Taustakysymyksinä iäkkäältä henkilöltä kysytään, vastasiko hän kyselyyn itsenäisesti vai muiden avustamana, syntymävuotta, sukupuolta sekä sitä asuuko hän yksin vai ei.

Taustakysymyksinä omaishoitajilta kysytään iän ja sukupuolen lisäksi, työtilannetta, koettua taloudellista toimeentuloa, auttaako säännöllisesti toista henkilöä selviytymään kotona, kuinka usein auttaa läheistään, hoitajan ja hoidettavan asumisjärjestelyä, onko sopimus omaishoidosta tehty, kokeeko tarvitsevänsä lisää tietoa omaishoidosta ja jaksamisen tuesta sekä omaishoitajana kuormittumista. Lisäksi kysytään internetin käytön osaamisesta.

3.2.3 Kyselylomake

Tiedot tallennetaan THL:n lomakepalveluun lomakepalvelun prosessin mukaisesti ja vastaukset kerätään hankkeista ilman suoria tunnistetietoja. Sähköiselle kyselylomakkeelle kirjaudutaan asiakaskohtaisella käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Riski, että samaan kyselyyn vastaa useampi henkilö, on huomioitu ja katsottu erittäin pieneksi mahdollisuudeksi. Lista käyttäjätunnuksista ja salasanoista toimitetaan hankkeiden vastuuhenkilölle, joka vastaa kirjautumistunnusten jakamisesta hankkeiden työntekijöille ja kyselyyn vastaaville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille. Kun kirjautumistunnuksilla on lähetetty vastaus THL:ään, lomake ei enää avaudu uudelleen samoilla kirjautumistunnuksilla. Tällä pyritään välttämään tilannetta, että samaa tunnusta käytettäisiin usealle kyselyyn vastaajalle ja tiedot tallentuisivat toisen henkilön vastausten päälle. Käyttäjätunnus on edellytys THL:n Lomakepalvelun käytölle tiedonkeruussa.

Toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille suunnatussa kyselylomakkeessa (Liite 7.2) on yhteensä 16 kysymystä. Fyysisen toimintakyvyn kysymykset on suunnattu vain iäkkäille henkilöille, jotka osallistuvat toimintaan, jolla edistetään liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä asioita.

Toimintaan osallistuville omaishoitajille suunnatussa kyselylomakkeessa (Liite 7.3) on yhteensä 36 kysymystä. Arvioimme kuutta omaishoitajien terveyden ja hyvinvoinnin hanketta. Hankkeissa on paljon erilaisia tavoitteita. Erilaisten tavoitteiden arviointia varten tarvitaan omat kysymyspatteristot. Kaikkia kysymyksiä ei esitetä kaikille omaishoitajille. Kysymykset määräytyvät sen mukaan, millaiseen toimintaan omaishoitaja on osallistunut.

Kyselyt tehdään toiminnan alkaessa sekä sen päättyessä. Tarkoitus on selvittää hankkeen aikana tapahtuvaa muutosta ja hankkeiden vaikutuksia tavoitteiden mukaisesti sekä arvioida asiakastyytyväisyyttä. Omaishoidon hankkeissa on joitakin poikkeuksia, ja näissä osallistujat voivat osallistua toimintaan vain kerran tai muutamia kertoja, jolloin kyselykin tehdään vain kerran (toiminnan päättyttyä). Kysymykset ovat pääosin monivalintakysymyksiä. Kyselylomake on saatavilla suomen- ja ruotsinkielisenä.

3.3 Tilastollinen analyysi

Aineistoa tullaan analysoimaan tutkimuskysymyksiin soveltuvien tilastollisin menetelmin (esim. frekvenssit, ristiintaulukointi, t-testi, khiin neliö -testi). Aineiston analysoinnissa käytetään muun muassa Excel- ja SPSS-tilasto-ohjelmia.

3.4 Tutkimuksen aikataulu

Tutkimus toteutetaan vuosina 2025–2026. Suunnitelmassa on järjestää rahoitusta saaneille hankkeille aloitusseminaari, jossa esitellään alkava tiedonkeruu keväällä 2025. Hankevastaaville, toiminnan esihenkilöille ja työntekijöille tarjotaan koulutusta kyselyn toteuttamiseen ennen alku- ja loppukyselyä. Alkukyselylomake tiedotteineen ja vastausohjeineen lähetetään hankevastaaville syksyllä 2025 ja loppukyselyyn osalta keväällä 2026. Aineiston tarkistus ja analysointi aloitetaan kesällä 2026. Aineistosta tuotetaan julkaisuja vuoden 2026 aikana. Vuonna 2026 hankevastaaville lähetetään alueen tutkimustulokset, joita he voivat hyödyntää omassa kehittämistyössään. (taulukko 1.)

Taulukko 1. Tutkimuksen aikataulu

Ajankohta	Teemat
kevät 2025	Vaikutusten arvioinnin aikataulujen täsmentyminen
kevät 2025	Vaikutusten arvioinnin esittely iäkkäiden henkilöiden ja omaishoitajien aloitusseminaarissa hankevastaaville 13.3.2025
kevät 2025	Koulutus vaikutusten arvioinnista hanketoimijoille, toiminnan esihenkilöille ja työntekijöille 8.5.2025
syksy 2025	Vaikutusten arvioinnin alkukyselylomakkeiden lähettäminen hankkeille
syksy 2025	Vaikutusten arvioinnin alkukyselylomakkeiden vastausaika päättyy
syksy 2025	Vaikutusten arvioinnin loppukyselyyn liittyvä koulutus hanketoimijoille, toiminnan esihenkilöille ja työntekijöille 9.10.2025
kevät 2026	Vaikutusten arvioinnin loppukyselylomakkeiden lähettäminen hankkeille
kevät 2026	Vaikutusten arvioinnin loppukyselylomakkeiden vastausaika päättyy
kesä-syysk 2026	Aineiston analysointi ja julkaisujen työstäminen
syksy 2026	Tutkimustulosten lähettäminen hankevastaaville

4. Eettinen pohdinta

4.1 Tutkittavien itsemääräämisoikeus ja informointi

Tutkimukseen osallistuminen toimintaan osallistuvilla iäkkäillä henkilöillä ja omaishoitajilla on vapaaehtoista. Kyselylomakkeen yhteydessä vastaajalle annetaan tutkimustiedote. Tutkimustiedotteessa ilmaistaan tutkimuksen tausta ja tarkoitus ja vapaaehtoisuuteen liittyvät asiat sekä tutkimuksen vastuuhenkilöt ja heidän yhteystietonsa. Myös hankevastaavat ja toiminnan esihenkilöt sekä työntekijät informoidaan tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja heille annetaan tutkijoiden yhteystiedot lisätietoja varten.

4.2 Tietosuoja

THL:lle ei siirry suoria tunnistetietoja. Pseudonymisoitua aineistoa säilytetään THL:n suojatuilla verkkolevyillä, joihin vain tutkimusryhmän jäsenillä on pääsy. Tiedonkeruu tehdään THL:n lomakepalvelun kautta. Hanketoimijat keräävät tiedon noudattaen [EU:n yleistä tietosuoja-asetusta GDPR](https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm) (https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm) ja [tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita tietosuojasta ja henkilötietojen käsittelystä](https://tenk.fi/fi/tietosuoja-1) (https://tenk.fi/fi/tietosuoja-1). Hanketyöntekijöitä sitoo sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöitä koskeva vaitiolovelvollisuus työtehtävissään saamasta tiedoista.

4.3 Tutkimuksen hyödyt ja merkitys

Tutkimuksen avulla kerätään tietoa iäkkäiden henkilöiden ja omaishoitajien kokemuksista ja kehitettävän toiminnan hyvinvointi- ja terveyshyödyistä. Tieto auttaa ymmärtämään paremmin iäkkäiden henkilöiden ja omaishoitajien tarpeita, esteitä ja toiveita. Tätä tietoa voidaan hyödyntää toiminnan ja palveluiden kehittämisessä sekä niiden saavutettavuuden parantamisessa. Tällä tiedolla voidaan kehittää toimintaa ja palveluja, kohdentaa resursseja viisaasti sekä tukea päätöksentekoa.

4.4 Tutkimuksen mahdolliset haitat tutkittavalle

Eettiseltä kannalta tutkimus on vaaraton ja turvallinen eikä siitä koidu tutkittaville haittaa. Mahdollinen haitta saattaa aiheutua siitä, että vastaaja ei enää kykene ymmärtämään kyselyä ja ahdistuu kyselyyn osallistumisesta. Ohjeistuksessa edellytetään, että näissä tilanteissa kyselystä luovutaan.

Lähteet

Antikainen, E. & Vaarama, M. (1995) Kotihoidon tuesta omaishoidon tukeen: Valtakunnallinen selvitys omaishoidon tuesta sosiaalipalveluna. Raportteja. Stakes. Helsinki.

EU:n yleinen tietosuoja-asetus GRPR. https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm. Luettu. 31.1.2025.

Gaugler, J.E., Jarrot, S.E., Zarit, S.H., Parris-Stephens, MA., Townsend, A. & Greene, R. (2005) Respite for Dementia Caregivers: The Effects of Adult Day Service Use on Caregiving Hours and Care Demands. International Psychogeriatrics, Volume 15, Issue 1, March 2003, pp. 37-58. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610203008743>.

Ilmarinen, K., Lindström, E., Neijonen, A., Honkanen, S ja Kehusmaa, S. (2024). Sopimusomaishoidon tilannekuva 2024 – Hyvinvointialueiden myöntämisperusteet, toimintakäytänteet ja omaishoidon tuen menot. Työpaperi 53/2024. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-391-1>

Kulmala, J., Ngandu, T., Havulinna, S., Levälahti, E., Lehtisalo, J., Solomon, A., Antikainen, R., Laatikainen T., Pippola P., Peltonen, M., Rauramaa R, Soininen, H., Strandberg, T., Tuomilehto, J., Kivipelto, M. (2019) The effect of multidomain lifestyle intervention on daily functioning in older people. Journal of the American Geriatrics Society 2019;67(6):1138-1144.

Leppäaho, S., Kehusmaa, S., Jokinen, S., Luomala, O. & Luoma, ML. (2018). Kaikenikäisten omaishoito – Omais- ja perhehoidon kysely. Teoksessa Anja Noro (toim.) Omaishoito- ja perhehoidon kehitys vuosina 2015–2018. Päätelemät ja suositukset jatkotoimenpiteiksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2018:61. Helsinki: STM https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161377/R_61_2018_OMPE_11022019.p

Linnosmaa, I., Jokinen, S., Vikko, A., Noro, A. & Siljander, E. (2014). Omaishoidon tuki – Selvitys omaishoidon tuen palkkioista ja palveluista kunnissa 2012. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 9/2014.

Mossello E, Caleri V, Razzi E, ym. (2008). Day care for older dementia patients. Favorable effects on behavioral and psychological symptoms and caregiver stress. Int J Geriatr Psychiatry 2008;23:1066–1072.

Ngandu, T., Lehtisalo J., Solomon A., Levälahti E., Ahtiluoto S., Antikainen R., Bäckman L., Hänninen, T., Jula, A., Laatikainen, T., Lindström, J., Mangialasche, F., Paajanen, T., Pajala, S., Peltonen, M., Rauramaa, R., Stigsdotter-Neely, A., Strandberg, T., Tuomilehto, J., Soininen, H. & Kivipelto, M. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *The Lancet* 385, nro 9984: 2255–63. <https://doi.org/10.1016/S0140->

Noro, A. (toim.) (2019). Omaishoidon kehitys vuosina 2015–2018. Pääatelmät ja suositukset jatko-toimenpiteiksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 6/2018. Helsinki.

Roitto HM, Lindell E, Koskinen S, Sarnola K, Koppinen P, Ngandu, T. (2024) Diagnosoitujen muistisairauksien ilmaantuvuus ja esiintyvyys Suomessa vuosina 2016–2021. *Duodecim* 2024;140(5):411–9.

Sotkanet (2024). Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>.

Vaarama, M., Voutilainen, P., Manninen, M. (2003). Omaishoidon tuki sosiaalipalveluna. Selvitys omaishoidon tuesta ja sen vaihtelusta 1994–2002. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:8. Helsinki.

Vaarama M., Rintala T., Eteläpää-Vainio S. & Sinervo T. (1999). Omaishoidon tuki sosiaalipalveluna. Selvitys omaishoidon tuesta ja sen vaihtelusta vuonna 1998. Selvityksiä 6. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

Vahva ja välittävä Suomi: Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8>

Vilkko A, Muuri A, Saarikalle K, Noro A, Finne-Soveri H (2014). Läheisapu. Teoksessa 'Suomalaisten hyvinvointi 2014' toim. Vaarama M, Karvonen S, Kestilä L ym. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 222–237.

Voutilainen, P. (toim.) (2007). Laatu laatusuosituksella? Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen seuranta ja arviointi. Stakes. Helsinki.

Zarit SH, Parris Stephens M-A, Townsend A, Greene R. (1998). Stress reduction for family caregivers. Effects of adult day care use. *J Gerontol B Soc sci* 1998;53:S267–277.

7. Liitteet

7.1 Aineistonhallintasuunnitelma

Aineistonkeruu on kuvattu luvussa 3.2.1

7.1.1 Aineiston tallennus ja formaatit

Tutkimus toteutetaan sähköisenä kyselynä THL:n Lomakepalvelussa. Lomakepalvelu mahdollistaa tiedon tallentumisen reaaliaikaisen seurannan ja siten yhteydenpidon toimintayksiköihin. Vastaajat ja heidän avustajansa kirjautuvat lomakkeelle käyttäjätunnuksella ja salasananalla. Tiedot siirtyvät suojatun yhteyden kautta THL:lle. Aineisto sijoitetaan THL:n verkkolevylle. Aineiston sijoittamisessa huomioidaan verkkolevyjakoa koskevat vaatimukset. Aineisto sijoitetaan kansioon, johon on rajattu pääsy vain tutkimusryhmän jäsenillä ja aineiston käsittelyyn osallistuvilla asiantuntijoilla. Henkilötunnustietoa säilytetään hanketoimijoilla muusta aineistosta erillisenä, eikä tutkijaryhmällä ole siihen pääsyä.

Aineisto on kvantitatiivinen tutkimusaineisto ja sen käsittelyyn käytetään esimerkiksi SPSS tai Excel-ohjelmistoa. Aineistoa analysoidaan soveltuvien tilastollisten menetelmien.

7.1.3 Aineiston omistus-, käyttö- ja tekijänoikeudet

Tutkimusaineiston omistus-, käyttö- ja tekijänoikeudet ovat THL:n halussa.

7.1.4 Aineistojen säilyttäminen, jatkokäyttö ja avaaminen

Aineisto siirtyy THL:lle sähköisessä muodossa. Aineisto sijoitetaan THL:n verkkolevylle ja kansioon, johon on rajattu pääsy vain tutkimusryhmän jäsenillä ja aineiston käsittelyyn osallistuvilla asiantuntijoilla. Aineiston säilytyksessä noudatetaan THL:n arkistointiohjetta (<https://thlfi.sharepoint.com/sites/toimintakaytannot/SitePages/Arkistointi.aspx>).

Hankkeiden toimijoille ei muodostu arkistoitavaa aineistoa. Toimintaan osallistuvilla iäkkäillä henkilöillä ja omaishoitajilla on tarvittaessa mahdollisuus saada kyselylomake paperisena. Hanketoimijat tulostavat kyselylomakkeen, jonka jälkeen tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle. Tietoja käsittelee tai niihin on pääsy vain hankkeen vastuuhenkilöiden siihen valtuuttamalla työntekijöillä. Paperilomakkeet tulee säilyttää lukollessa kaapissa, johon pääsy on vain valtuutetuilla työntekijöillä. Tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle viivytyksettä, jonka jälkeen paperilomakkeet tulee tuhota, esimerkiksi silppurilla tai tietosuojapaperien hävityksellä. THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta.

Tutkimuksen päätyttyä tutkimusaineisto arkistoidaan THL:n arkisto-ohjeiden () mukaisesti. Tutkimusaineiston säilytysarvo, säilytysajan pituus ja säilytyspaikka arvioidaan yhteistyössä THL:n asiakirjahallinnon vastuuhenkilöiden kanssa. Valmiin tutkimusaineiston arkistoinnissa huomioidaan työn selkeä dokumentointi ja se, että tutkimusaineisto on säilytys- ja siirtokelpoisessa tiedostomuodossa.

Tiedon avoimen saatavuuden tukemiseksi tuotamme julkaisuja THL:n julkaisusarjoihin, esimerkiksi Tutkimuksesta tiiviisti -sarjaan. Julkaisuja ovat saatavilla maksutta thl.fi-sivuilla sekä Julkarissa.

7.1.5 Aineistojen tietosuoja ja -turva

Kyselyt palautetaan THL:lle sähköisesti ja näin ollen tietosuoja ja -turvakysymykset koskevat tässä tutkimuksessa digitaalista ympäristöä.

Vastaukset siirtyvät Lomakepalvelusta THL:lle suojatulla yhteydellä. Aineistoa käsitellään ja säilytetään THL:n suojatussa verkkoympäristössä.

Tutkijat huolehtivat aineiston keruuseen ja käsittelyyn liittyvästä dokumentoinnista ja tiedostojen varmuuskopioinnista. Koko tutkimuksen elinkaarella noudatetaan hyvää tieteellistä toimintatapaa (lähde).

Aineistohallintasuunnitelmaa täydennetään tutkimuksen edetessä.

7.2 Kyselylomake toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille

Ulkoasu poikkeaa lopullisesta, koska lomaketta vielä viimeistellään.

Kysymyksiin vastataan tavallisesti valitsemalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettasi tai mielipidettäsi tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita.

1. Vastaatko kysymyksiin

- ☐ Itsenäisesti ilman muiden apua
- ☐ Omaisen tai läheisen avustamana
- ☐ Työntekijän avustamana

2. Olen

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Muu sukupuolinen

2. Olen syntynyt vuonna _____

3. Asutko yksin

- ☐ Kyllä
- ☐ En

Terveys ja elämänlaatu

4. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin

- ☐ hyvä
- ☐ melko hyvä
- ☐ keskitasoinen
- ☐ melko huono
- ☐ huono

5. Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?

- ☐ erittäin huonoksi
- ☐ huonoksi
- ☐ ei hyväksi eikä huonoksi
- ☐ hyväksi
- ☐ erittäin hyväksi

6. Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi kahden viime viikon aikana.

	en kos- kaan	harvoin	silloin tällöin	usein	koko ajan
olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen					
olen tuntenut itseni hyödylliseksi					
olen tuntenut itseni rentoutuneeksi					
olen käsitellyt ongelmia hyvin					
olen ajatellut selkeästi					
olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin					

Osallisuus ja toimintakyky

7. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- ☐ en koskaan
- ☐ hyvin harvoin
- ☐ joskus
- ☐ melko usein
- ☐ jatkuvasti

8. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä					
saan myönteistä palautetta tekemisistäni					
kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön					
olen tarpeellinen muille ihmisille					
pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun					
tunnen, että elämälläni on tarkoitus					
pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita					
saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen					
koen, että minuun luotetaan					
pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin					

Fyysinen toimintakyky (vain hankkeille, joissa edistetään liikuntaa ja ravitsemukseen liittyviä asioita)

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

9. Pystytkö yleensä seuraaviin suorituksiin?

	pystyn vaikeuksista	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
juoksemaan lyhyehkön matkan (noin sata metriä)				
kävelemään noin puolen kilometrin matkan levähtämättä				
liikkumaan asunnossasi huoneesta toiseen				
näkemään tavallista sanomalehtitekstiä (silmälasien kanssa, jos niitä käytät)				
kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojeen kanssa, jos sitä käytät)				
nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä				

10. Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain?

Ajattele 12 viime kuukautta. Ota huomioon kaikki säännöllisesti viikoittain toistuva liikunnallinen rasitus. Vastaa tarvittaessa useammalle riville.

ei juurikaan mitään säännöllistä viikoittaista liikkumista → voit siirtyä kysymykseen xxx

verrasta ja rauhallista liikkumista (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

riipää ja reipasta liikkumista (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

rasittavaa ja voimaperäistä liikkumista (=voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)
yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

11. Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa? Esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet. Jos et lainkaan, vastaa 0.

_____ päivänä viikossa

12. Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia ruokia ja juomia?

	en lainkaan	kerran viikossa tai harvemmin	2–6 kertaa viikossa	1–2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
hedelmät, marjat (ei mehuja)					
vihannekset, juurekset (ei perunaa)					
palkokasvit, kasviproteiinivalmisteet (esim. herneet, tofu, härkäpapuvalmiste)					
täysjyväleipä, -puuro, -viljalisäkkeet (esim. tumma riisi)					
maito, maitovalmisteet (esim. juusto, jogurtti)					
maitovalmisteiden tapaan käytettävät kasvipohjaiset tuotteet (esim. kaurajuoma)					
kala					
vaalea liha (esim. broileri)					
punainen liha ja lihavalmisteet (esim. leikkeleet)					

13. Mitä odotat (toiminnan nimi) toiminnalta/ryhmältä? (vain alkukyselyssä)

Osallistujien palaute (vain loppukyselyssä)

14. Kuinka todennäköisesti suosittelet läheisellesi tai samassa elämäntilanteessa olevalle osallistumista siihen ryhmätoimintaan, johon itse osallistuit?

Ohje: valitse sopiva numero väliltä 0–10. 0 tarkoittaa, että et suosittele ollenkaan. 10 tarkoittaa, että suosittelet lämpimästi.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Vastasiko toiminta odotuksiasi _____?

16. Koetko, että ryhmätoiminnalla/toiminnalla (nimi) on ollut vaikutuksia palvelujen käyttöösi?

- ☐ Uskon, että selviydyn ilman palveluja pidempään
- ☐ Uskon, että palvelujen käyttöni vähenee
- ☐ Uskon, että palvelujeni käyttöni säilyy ennallaan
- ☐ Uskon, että tarvitsen palveluja nykyistä enemmän
- ☐ En osaa sanoa, oliko toiminnalla vaikutusta palvelujeni käyttöön

7.3 Kyselylomake toimintaan osallistuville omaishoitajille

Ulkoasu poikkeaa lopullisesta, koska lomaketta vielä viimeistellään.

Kysymykset ennen toimintaan osallistumista

Taustakysymykset

Kysymyksiin vastataan valitsemalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettasi tai mielipidettäsi tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita. Tämä kysely on tarkoitettu sekä sopimus- että ei-sopimusomaishoitajille.

1. Olen syntynyt vuonna _____

2. Olen

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Muu sukupuoli

3. Oletko tällä hetkellä pääasiassa?

Valitse yksi tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

- ☐ työssä päätoimisesti
- ☐ työssä osa-aikaisesti
- ☐ eläkkeellä
- ☐ työtön
- ☐ päätoiminen opiskelija
- ☐ päätoiminen omaishoitaja
- ☐ joku muu, mikä _____?

4. Autatko säännöllisesti jotakuta toimintakyvyltään heikentynyttä tai sairasta henkilöä selviytymään kotona? *Voit valita useita vaihtoehtoja.*

- ☐ en
- ☐ kyllä, puolisoa tai avopuolisoa
- ☐ kyllä, lasta tai lapsenlasta
- ☐ kyllä, vanhempia tai puolison vanhempia
- ☐ kyllä, isovanhempia tai puolison isovanhempia
- ☐ kyllä, muuta henkilöä

5. Kuinka usein autat yllä mainitsemiasi läheisiäsi?

Jos autat useita henkilöitä, arvioi kuinka usein yhteensä.

- ☐ joka päivä, auttaminen vaatii jatkuvaa läsnäoloa yöllä ja päivällä
- ☐ joka päivä, auttaminen ei vaadi jatkuvaa läsnäoloa
- ☐ useita kertoja viikossa
- ☐ 1–4 kertaa kuukaudessa
- ☐ harvemmin

6. Oletko virallinen omaishoitaja (sopimus tehty)?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

7. Millaiseksi arvioit yleisesti osaamisesi internetissä asioimiseen (tietokoneella tai älypuhelimella)?

- ☐ ei lainkaan osaamista
- ☐ vähän osaamista
- ☐ kohtalaisesti osaamista
- ☐ paljon osaamista
- ☐ erittäin paljon osaamista

Terveys ja elämänlaatu

8. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?

- ☐ hyvä
- ☐ melko hyvä
- ☐ keskitasoinen
- ☐ melko huono
- ☐ huono

9. Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?

- ☐ erittäin huonoksi
- ☐ huonoksi
- ☐ ei hyväksi eikä huonoksi
- ☐ hyväksi
- ☐ erittäin hyväksi

10. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi

	olen saanut, oli riittävä	olen saanut, ei ollut riittävä	olisin tarvinnut, mutta en saanut	en ole tarvinnut
Olen saanut riittävästi apua vapaiden ja taukojen pitämiseen omaishoidosta				
Olen saanut riittävästi omaa jaksamistani tukevia palveluita ja/tai muuta tukea (päiväkeskustoiminta hoidettavalle, vertaisryhmä tai harrastukset)				

11. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi

	en koskaan	joskus	usein	aina
tunnetko pärjääväsi hyvin omaishoitajana/avustajana?				
pidätkö omaishoitoa/avustamista liian vaativana?				
vaikeuttaako omaishoitajana toimiminen/avustaminen omien ystävyyssuhteidesi ylläpitoa?				
vaikuttaako omaishoito/ avustaminen kielteisesti omaan fyysiseen terveydentilaasi?				
vaikeuttaako omaishoito/ avustaminen sinun ja perheenjäsentesi suhteita?				
aiheuttaako omaishoitajuus/ avustaminen sinulle taloudellisia vaikeuksia?				
tunnetko olevasi ansassa roolissasi omaishoitajana/avustajana?				
tunnetko saavasi hyvin tukea ystäviltäsi ja/tai naapureiltasi?				
tuntuuko omaishoito/avustaminen sinusta vaivan arvoiselta?				
tunnetko saavasi hyvin tukea perheeltäsi?				
onko sinulla hyvä suhde hoitamaasi/avustamaasi henkilöön?				
tunnetko saavasi hyvin tukea terveys- ja sosiaalipalveluista? (esimerkiksi julkinen, yksityinen, vapaaehtoinen)				
tuntuuko sinusta siltä, että ihmiset yleisesti arvostavat läheisellesi antamaasi hoitoa/apua?				
vaikuttaako omaishoito/ avustaminen kielteisesti omaan tunne-elämäsi?				
tunnetko yleisesti ottaen saavasi hyvin tukea roolissasi omaishoitajana /avustajana?				

Osallisuus ja toimintakyky

12. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

☐ en koskaan

- ☐ hyvin harvoin
- ☐ joskus
- ☐ melko usein
- ☐ jatkuvasti

13. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä					
saan myönteistä palautetta tekemisistäni					
kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön					
olen tarpeellinen muille ihmisille					
pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun					
tunnen, että elämälläni on tarkoitus					
pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita					
saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen					
koen, että minuun luotetaan					
pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin					

Tiedotus ja omaishoidon työntekijän tavoittaminen

14. Tiedätkö, kuka on oma työntekijä, johon voit olla tarvittaessa yhteydessä omaishoitoon liittyvissä asioissa

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

Sana on vapaa

15. Sana vapaa

Kysymykset toimintaan osallistumisen jälkeen

Kysymyksiin vastataan valitsemalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettasi tai mielipidettäsi tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita. Tämä kysely on tarkoitettu sekä sopimus- että ei-sopimusomaishoitajille.

1. Olen syntynyt vuonna _____

2. Olen

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Muu sukupuolinen

3. Oletko tällä hetkellä pääasiassa?

Valitse yksi tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

- ☐ työssä päätoimisesti
- ☐ työssä osa-aikaisesti
- ☐ eläkkeellä
- ☐ työtön
- ☐ päätoiminen opiskelija
- ☐ päätoiminen omaishoitaja
- ☐ joku muu, mikä _____?

4. Autatko säännöllisesti jotakuta toimintakyvyltään heikentynyttä tai sairasta henkilöä selviytymään kotona? *Voit valita useita vaihtoehtoja.*

- ☐ en
- ☐ kyllä, puolisoa tai avopuolisoa
- ☐ kyllä, lasta tai lapsenlasta
- ☐ kyllä, vanhempia tai puolison vanhempia
- ☐ kyllä, isovanhempia tai puolison isovanhempia
- ☐ kyllä, muuta henkilöä

5. Kuinka usein autat yllä mainitsemiasi läheisiäsi?

Jos autat useita henkilöitä, arvioi kuinka usein yhteensä.

- ☐ joka päivä, auttaminen vaatii jatkuvaa läsnäoloa yöllä ja päivällä
- ☐ joka päivä, auttaminen ei vaadi jatkuvaa läsnäoloa
- ☐ useita kertoja viikossa
- ☐ 1–4 kertaa kuukaudessa
- ☐ harvemmin

6. Oletko virallinen omaishoitaja (sopimus tehty)?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

7. Millaiseksi arvioit yleisesti osaamisesi internetissä asioimiseen (tietokoneella tai älypuhelimella)?

- ☐ ei lainkaan osaamista
- ☐ vähän osaamista
- ☐ kohtalaisesti osaamista
- ☐ paljon osaamista
- ☐ erittäin paljon osaamista

Terveys ja elämänlaatu

8. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?

- ☐ hyvä
- ☐ melko hyvä
- ☐ keskitasoinen
- ☐ melko huono
- ☐ huono

9. Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?

- ☐ erittäin huonoksi
- ☐ huonoksi
- ☐ ei hyväksi eikä huonoksi
- ☐ hyväksi
- ☐ erittäin hyväksi

10. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi

	olen saanut, oli riittävä	olen saanut, ei ollut riittävä	olisin tarvinnut, mutta en saanut	en ole tarvinnut
Olen saanut riittävästi apua vapaiden ja taukojen pitämiseen omaishoidosta				
Olen saanut riittävästi omaa jaksamistani tukevia palveluita ja/tai muuta tukea (päiväkeskustoiminta hoidettavalle, vertaisryhmä tai harrastukset)				

11. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi

	en koskaan	joskus	usein	aina
tunnetko pärjääväsi hyvin omaishoitajana/avustajana?				
pidätkö omaishoitoa/avustamista liian vaativana?				
vaikeuttaako omaishoitajana toimiminen/avustaminen omien ystävyyssuhteidesi ylläpitoa?				

vaikuttaako omaishoito/ avustaminen kielteisesti omaan fyysiseen terveydentilaasi?				
vaikuttaako omaishoito/ avustaminen sinun ja perheenjäsentesi suhteita?				
aiheuttaako omaishoitajuus/ avustaminen sinulle taloudellisia vaikeuksia?				
tunnetko olevasi ansassa roolissasi omaishoitajana/avustajana?				
tunnetko saavasi hyvin tukea ystäviltäsi ja/tai naapureiltasi?				
tuntuuko omaishoito/avustaminen sinusta vaivan arvoiselta?				
tunnetko saavasi hyvin tukea perheeltäsi?				
onko sinulla hyvä suhde hoitamaasi/avustamaasi henkilöön?				
tunnetko saavasi hyvin tukea terveys- ja sosiaalipalveluista? (esimerkiksi julkinen, yksityinen, vapaaehtoinen)				
tuntuuko sinusta siltä, että ihmiset yleisesti arvostavat läheisellesi antamaasi hoitoa/apua?				
vaikuttaako omaishoito/ avustaminen kielteisesti omaan tunne-elämääsi?				
tunnetko yleisesti ottaen saavasi hyvin tukea roolissasi omaishoitajana /avustajana?				

Osallisuus ja toimintakyky

12. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- ☐ en koskaan
- ☐ hyvin harvoin
- ☐ joskus
- ☐ melko usein
- ☐ jatkuvasti

13. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä					
saan myönteistä palautetta tekemisistäni					
kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön					
olen tarpeellinen muille ihmisille					
pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun					
tunnen, että elämälläni on tarkoitus					
pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita					
saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen					
koen, että minuun luotetaan					
pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin					

Tiedotus ja omaishoidon työntekijän tavoittaminen

14. Tiedätkö, kuka on oma työntekijä, johon voit olla tarvittaessa yhteydessä omaishoitoon liittyvissä asioissa

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

15. Olen saanut viimeisen puolen vuoden aikana yhteyden omaishoidon työntekijään helpommin kuin aikaisemmin

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Minulla ei ole ollut tarvetta tavoittaa omaishoidon työntekijää

Toimintaan osallistuminen

Olet osallistunut toimintaan esimerkiksi ryhmätoimintaan tai valmennukseen. Ajattele tätä toimintaa ja vastaa alla oleviin kysymyksiin valitsemalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettasi tai mielipidettäsi tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan.

16. Montako kertaa olet osallistunut toimintaan _____?

17. Millaiseen toimintaan olet osallistunut _____?

18. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Sain vaikuttaa toiminnan sisältöön					
Koin kuuluvani osaksi ryhmää					
Jaksamiseni lisääntyi					
Sain toiminnasta tarvitsemani tiedon omasta jaksamisesta huolehtimisesta					
Toiminta lisäsi vapaiden tai levähdystaukojen käyttämistä					
Sain toiminnasta tarvitsemani tiedon tuesta ja palveluista, jota voin saada omaishoitotilanteeseen					
Sain toiminnasta vertaistukea					

Toiminta paransi perheeni vuorovaikutusta					
Uskon jatkavani omaishoitajana pidempään toimintaan osallistumisen jälkeen					

19. Kuinka todennäköisesti suosittelisit läheisellesi tai samassa elämäntilanteessa olevalle osallistumista siihen ryhmätoimintaan, johon itse osallistuit? *Ohje: valitse sopiva numero väliltä 0–10. 0 tarkoittaa, että et suosittelisi ollenkaan. 10 tarkoittaa, että suosittelisit lämpimästi.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Koetko, että ryhmätoiminnalla/toiminnalla on ollut vaikutuksia palvelujen käyttöösi?

- ☐ Uskon, että selviydyn ilman palveluja pidempään
- ☐ Uskon, että palvelujen käyttöni vähenee
- ☐ Uskon, että palvelujeni käyttöni säilyy ennallaan
- ☐ Uskon, että tarvitsen palveluja nykyistä enemmän
- ☐ En osaa sanoa, oliko toiminnalla vaikutusta palvelujeni käyttöön

21. Mitä konkreettista hyötyä toiminnasta oli sinulle?

22. Miten parantaisit toimintaa?

Tiedon lisääntyminen

23. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
--	-------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------

Löysin tietoa omaishoidon tuesta ja palveluista aiempaa helpommin					
Löysin tietoa omasta/hoidettavani mielenterveydestä helpommin, kuin aikaisemmin					
Löysin tietoa jaksamiseni ja hyvinvointini tueksi helpommin, kuin aikaisemmin					
Tiedonsaanti lisäsi jaksamistani					

Vapaiden kehittäminen

- ☐ Tämä ei koske minua, en ole osallistunut omaishoitajan vapaiden hankkeeseen/kokeiluun siirry kysymykseen nro. 26

24. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

Tässä vapailla tarkoitetaan sekä lakisääteisiä vapaapäiviä, että lyhyempiä virkistysvapaita.

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Uusi vapaan järjestämisen tapa oli sopiva tilanteeseeni			
Uusi vapaan järjestämisen tapa lisäsi vapaiden käyttöäni			
Uusi vapaan järjestämisen tapa lisäsi jaksamistani			
Uusi vapaan järjestämisen tapa lisäsi mahdollisuuksiani työssäkäyntiin			

25. Tässä voit kuvailla omin sanoin vapaiden järjestämisen tavan hyötyjä ja kehittämistarpeita

Sana on vapaa

26. Sana vapaa

7.4 Tutkimuksessa käytetyt saateviestit ja tiedotteet iäkkäille henkilöille

7.4.1 Tiedote kyselystä terveyden edistämisen määräraahankkeen vastuuhenkilölle

Hyvä terveyden edistämisen määräraahankkeen vastuuhenkilö,

Teidän hankkeenne (nimi) on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa (THL) terveyden edistämisen määräraahanketta, joka on osa pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaa Vahva ja välittävä Suomi (2023).

THL toteuttaa Sosiaali- ja terveysministeriön tilaamaa tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää vuonna 2025 alkavien terveyden edistämisen määräraahankkeiden vaikutuksia iäkkäiden henkilöiden ja omaishoitajien hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen, kuten koettuun terveyteen, elämänlaatuun, osallisuuteen, mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyteen.

Tutkimuksessa tehdään kaksi kyselyä. Kyselyihin vastaavat toimintaan osallistuvat iäkkäät henkilöt ja omaishoitajat. Alkukysely toteutetaan xxx – xxx 2025 välisenä aikana ja loppukysely toteutetaan xxxx-xxxx 2026 välisenä aikana. Tämä kysely on alkukysely. (Aikataulu täsmentyy helmikuussa 2025.)

Pyydämme, että organisoitte tiedonkeruun ja toimitatte tutkimuksen tiedotteet ja kyselylomakkeet hankkeiden toiminnan esihenkilöille. Voitte toteuttaa kyselyn tiedonkeruun toimintatapoihinne sopivalla tavalla.

Erilliset tiedotteet on laadittu toiminnan esihenkilöille ja työntekijöille sekä toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille. Kyselylomake on saatavilla suomen- ja ruotsinkielisenä

Sähköinen kysely ja tiedotteet löytyvät täältä (linkit).

Kyselyssä on huomioitu se, että osalla toimintaan osallistuvilla iäkkäillä henkilöillä ja omaishoitajilla voi olla toimintakyvyn aleneminen. Ensisijaisesti toimintaan osallistuva henkilö vastaa kyselyyn itsenäisesti. Jos hän tarvitsee apua vastaamisessa, toivomme ensisijaisesti, että avustaja on asiakkaan läheinen. Tarvittaessa avustaja voi olla myös työntekijä. Pyydämme teitä tarvittaessa avustamaan vastaajaa myös vastausohjeiden lukemisessa.

Kysely on sähköinen, mutta tarvittaessa tiedot voi kerätä tulostettavalle paperilomakkeelle, jonka jälkeen tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle. Linkit paperilomakkeisiin.

Tietoja käsittelee tai niihin on pääsy vain hankkeen vastuuhenkilön tai toiminnan esihenkilön siihen valtuutetamilla työntekijöillä. Paperilomakkeet tulee säilyttää lukollisessa kaapissa, johon pääsy on vain valtuutetuilla työntekijöillä. Tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle viivytyksettä, jonka jälkeen paperilomakkeet tulee tuhota, esimerkiksi silppurilla tai tietosuojapaperien hävityksellä. THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta.

Teillä on mahdollisuus saada THL:n tekemä kooste alueenne vastauksista. THL työstää vastauksista julkaisuja, jotka julkaistaan vuoden 2026 aikana. Voitte hyödyntää kyselyvastauksia palveluiden ja toiminnan kehittämisessä.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille. Jos toimintaan osallistuva iäkäs henkilö tai omaishoitaja ei kykene ymmärtämään kysymyksiä, ahdistuu tai kyselystä voi olla hänelle muuta haittaa, pyydämme luopumaan tiedonkeruusta hänen osaltaan.

Osallistuminen tutkimukseen on kuitenkin tärkeää, jotta toimintaan osallistuvien ääni tulee kuulluksi palvelu- ja suunniteltaessa ja toimintakäytäntöjä kehitettäessä.

Tiedonkeruu tulee tehdä xxxx (aika tarkentuu) mennessä.

Yhteistyöterveisin,

Yhteystiedot: xxxx

7.4.2 Tiedote kyselystä työntekijöiden esihenkilöille

Hyvä esihenkilö,

Teidän hankkeenne (nimi) on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa (THL) terveyden edistämisen määrärahashanketta, joka on osa pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaa.

THL toteuttaa Sosiaali- ja terveysministeriön tilaamaa tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää vuonna 2025 alkavien terveyden edistämisen määrärahashankkeiden vaikutuksia iäkkäiden henkilöiden ja omaishoitajien hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen, kuten koettuun terveyteen, elämänlaatuun, osallisuuteen, mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyteen.

Tutkimuksessa tehdään kaksi kyselyä. Kyselyihin vastaavat toimintaan osallistuvat iäkkäät henkilöt ja omaishoitajat. Alkukysely toteutetaan xxx – xxx 2025 välisenä aikana ja loppukysely toteutetaan xxxx-xxxx 2026 välisenä aikana. Tämä kysely on alkukysely.

Pyydämme, että organisoitte tiedonkeruun ja toimitatte tutkimuksen tiedotteet ja kyselylomakkeet hankkeen toiminnan työntekijöille. Voitte toteuttaa kyselyn tiedonkeruun toimintatapoihinne sopivalla tavalla.

Kyselyssä on huomioitu se, että osalla toimintaan osallistuvilla iäkkäillä henkilöillä ja omaishoitajilla voi olla toimintakyvyn aleneminen. Ensisijaisesti toimintaan osallistuva henkilö vastaa kyselyyn itsenäisesti. Jos hän tarvitsee apua vastaamisessa, toivomme ensisijaisesti, että avustaja on asiakkaan läheinen. Tarvittaessa avustaja voi olla myös työntekijä. Pyydämme teitä tarvittaessa avustamaan vastaajaa myös vastausohjeiden lukemisessa. Pyydämme teitä ohjeistamaan, ettei tutkimukseen osallistuja kirjaa kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista hänet voitaisiin yksilöinä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa.

Erilliset tiedotteet on laadittu toiminnan työntekijöille sekä toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille. Kyselylomake on saatavilla suomen- ja ruotsinkielisenä.

Tiedotteet löytyvät täältä (linkit).

Kuinka sähköiselle kyselylomakkeelle kirjaudutaan?

Sähköiselle lomakkeelle kirjaudutaan osoitteessa xxxx

Sähköinen lomake on avoinna xxx saakka.

Kirjautumiseen tarvitaan kirjautumistunnukset (käyttäjätunnus ja salasana), jotka toimitetaan teille hankkeen vastaavan (nimi) toimesta. Pyydämme, että vastaatte ja organisoitte kirjautumistunnusten jakamisesta työntekijöille ja kyselyyn vastaaville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille.

Sekä käyttäjätunnus että salasana ovat vastaajakohtaisia. Teille lähetetään lista kirjautumistunnuksista, josta kirjaatte tunnukset kullekin kyselyyn vastaavalle henkilölle. Kirjatkaa ylös jokaista tunnusta käyttävän henkilön koko nimi ja se mikä tunnus hänelle on annettu. Tutkimusnumeron ja henkilötiedon sisältävä lista on säilytettävä hankeorganisaatioissa seurantamittausta varten ja koko hankekauden ajan. Saman henkilön tiedot tallennetaan samalle tutkimusnumerolle sekä alku- että seurantamittauksissa. Samoja kirjautumistunnuksia ei voida käyttää useille vastaajille. Suosittelemme merkitsemään listauksesta tunnukset sitä mukaan kuin niitä otetaan käyttöön. Tutkittavien suorat tunnistetiedot eivät siirry THL:lle. THL järjestää hanketoimijoille kaksi koulutustilaisuutta, joissa käydään läpi tiedonkeruu ja tietojen toimittaminen THL:ään

Sähköisen lomakkeen aikakatkaisu on 30 minuuttia. Lomakkeella on välitallennusmahdollisuus, jonka avulla lomakkeen täyttämistä voi jatkaa myöhemmin. Lomakkeelle palataan saman linkin kautta sekä käyttäen samaa käyttäjätunnusta ja salasanaa. Jos haluatte korjata jo lähettämäännne lomaketta, ottakaa yhteyttä THL:n tutkijoihin.

Kysely on sähköinen, mutta **tarvittaessa tiedot voi kerätä tulostettavalle paperilomakkeelle**, jonka jälkeen tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle. THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta. Linkit paperilomakkeisiin.

Tietoihin tulee olla pääsy vain hankkeen vastuuhenkilön tai toiminnan esihenkilön siihen valtuuttamilla työntekijöillä. Paperilomakkeet ja tieto tutkimukseen osallistuvista henkilöistä ja heidän tunnuksistaan tulee säilyttää lukollisessa kaapissa, johon pääsy on vain valtuutetuilla työntekijöillä. Tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle viivytyksettä, jonka jälkeen paperilomakkeet tulee tuhota, esimerkiksi silppurilla tai tietosuojapaperien hävityksellä.

Pyydämme huomioimaan, että lomakkeille ei tulisi merkitä tietosuojasyistä muuta kuin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Älkää kirjoittako kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista teidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaasi.

Teillä on mahdollisuus saada THL:n tekemä kooste alueenne vastauksista. THL työstää vastauksista julkaisuja, jotka julkaistaan vuoden 2026 aikana. Voitte hyödyntää kyselyvastauksia palveluiden ja toiminnan kehittämisessä. THL työstää vastauksista julkaisuja, jotka julkaistaan vuoden 2026 aikana.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille. Jos toimintaan osallistuva iäkäs henkilö tai omaishoitaja ei kykene ymmärtämään kysymyksiä, ahdistuu tai kyselystä voi olla hänelle muuta haittaa, pyydämme luopumaan tiedonkeruusta hänen osaltaan.

Osallistuminen tutkimukseen on kuitenkin tärkeää, jotta toimintaan osallistuvien ääni tulee kuulluksi palveluja suunniteltaessa ja toimintakäytäntöjä kehitettäessä.

Tiedonkeruu tulee tehdä xxxx mennessä.

Yhteistyöterveisin,

Yhteystiedot xxxx

7.4.3 Tiedote ja ohjeet kyselystä työntekijöille

Hyvä työntekijä,

Teidän hankkeenne (nimi) on osa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa (THL) terveyden edistämisen määrärahashanketta, joka on osa pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaa.

THL toteuttaa Sosiaali- ja terveysministeriön tilaamaa tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää vuonna 2025 alkavien terveyden edistämisen määrärahashankkeiden vaikutuksia iäkkäiden henkilöiden ja

omaishoitajien hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen, kuten koettuun terveyteen, elämänlaatuun, osallisuuteen, mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyteen.

Tutkimuksessa tehdään kaksi kyselyä. Kyselyihin vastaavat toimintaan osallistuvat iäkkäät henkilöt ja omaishoitajat. Alkukysely toteutetaan xxx – xxx 2025 välisenä aikana ja loppukysely toteutetaan xxxx-xxxx 2026 välisenä aikana. Tämä kysely on alkukysely.

Kuinka kysely toteutetaan?

Ensisijaisesti toimintaan osallistuva iäkäs henkilö tai omaishoitaja vastaa kyselyyn itsenäisesti. Jos hän tarvitsee apua vastaamisessa, toivomme ensisijaisesti, että avustaja on asiakkaan läheinen. Tarvittaessa avustaja voi olla myös työntekijä. Pyydämme teitä tarvittaessa avustamaan vastaajaa myös vastausohjeiden lukemisessa. Pyydämme teitä ohjeistamaan, ettei tutkimukseen osallistuja kirjaa kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista heidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa.

Tiedot voidaan täyttää suoraan sähköiselle lomakkeelle ja lähettää THL:lle.

Kuinka sähköiselle kyselylomakkeelle kirjaudutaan?

Sähköiselle lomakkeelle kirjaudutaan osoitteessa xxxx.

Kirjautumiseen tarvitaan kirjautumistunnukset (käyttäjätunnus ja salasana). Sekä käyttäjätunnus että salasana ovat vastaajakohtaisia. Teille lähetetään lista kirjautumistunnuksista hankevastaavan (nimi) tai esihenkilönne toimesta. Pyydämme, että valitsette tunnukset kullekin kyselyyn vastaavalle henkilölle. Kirjatkaa ylös jokaista tunnusta käyttävän henkilön koko nimi ja se mikä tunnus hänelle on annettu. Samoja kirjautumistunnuksia ei voida käyttää useille vastaajille. Suosittelemme merkitsemään listauksesta tunnukset sitä mukaan kuin niitä otetaan käyttöön. Tutkimukseen osallistuvien suorat tunnistetiedot eivät siirry THL:lle. THL järjestää hanketoimijoille kaksi koulutustilaisuutta, joissa käydään läpi tiedonkeruu ja tietojen toimittaminen THL:ään

Sähköisen lomakkeen aikakatkaisu on 30 minuuttia. Lomakkeella on välitallennusmahdollisuus, jonka avulla lomakkeen täyttämistä voi jatkaa myöhemmin. Lomakkeelle palataan saman linkin kautta sekä käyttäen samaa käyttäjätunnusta ja salasanaa. Jos haluatte korjata jo lähettämäännne lomaketta, ottakaa yhteyttä THL:n tutkijoihin.

Kysely on sähköinen, mutta tarvittaessa tiedot voi kerätä tulostettavalle paperilomakkeelle, jonka jälkeen tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle. THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta. Linkit paperilomakkeisiin.

Vastausten luottamuksellisuuden kunnioittaminen

Tärkeää on, että vastaajat voivat vastata luottamuksellisesti. Huolena voi myös olla, että annettu vastaus voi vaikuttaa heidän saamaansa palveluun. Vastaaminen luottamuksellisesti toteutuu varmimmin siten, että toimintaan osallistuva vastaa itse suoraan sähköiseen kyselyyn. Tällöin vastaus palautuu suoraan THL:ään. Jos sähköiseen kyselyyn vastaaminen ei onnistu, niin käyttöön voi tulostaa paperisia kyselyjä. Tällöin hanketoimijat vastaavat niiden tallentamisesta sähköiseen kyselyyn. Tällöin myös hyvät toimintatavat paperisten vastausten palauttamisen ja tallentamisen suhteen on hyvä sopia henkilöstön kesken.

- Suosittelemme varaamaan paperisille kyselyille palautuskirjekuoren.
- Sopikaa ja kirjatkaa vastaajalle annettavaan kyselyn vastausohjeeseen se taho tai henkilö, jolle hän palauttaa paperisen kyselyn. Jos tätä ei ole määritetty, voi vastaus eksyä henkilöiden käsiin, joiden ei ole tarkoituksenmukaista nähdä vastauksia.

- Paperisia vastauksia tulee säilyttää lukollisessa kaapissa, kunnes ne on tallennettu sähköiseen kyselyyn. Tämän jälkeen paperivastaukset on tuhottava. (esim. silppuri tai tietosuojapaperien hävitys)
- THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta.

Miten toimin, jos vastaus paperisessa kyselyssä on epäselvä?

Toisinaan vastauksissa on epäselvyyksiä, joita voi tulkita monin tavoin. Jos epäselvää kohtaa ei voida tarkistaa enää vastanneelta henkilöltä itseltään, käyttäkää apunanne seuraavia esimerkkitalanteita.

- Vastaaja on palauttanut tyhjän paperisen kyselyn. Tallennanko sen sähköiseen kyselyyn? Vastausta ei tule tallentaa sähköiseen kyselyyn.
- Vastaaja ei ole vastannut kaikkiin kysymyksiin paperisessa kyselyssä. Voiko sen silti tallentaa sähköiseen kyselyyn? Kyselyssä ei ole pakollisia kysymyksiä. Sähköiseen kyselyyn tulee tallentaa ne kohdat, joihin vastaaja on vastannut.
- Vastaaja on valinnut useita vaihtoehtoja paperisessa kyselyssä, vaikka ohjeena oli valita vain yksi vaihtoehto. Miten tallennan vastauksen? Jätä kyseinen epäselvä vastaus tallentamatta.
- Vastaaja on tehnyt merkinnän eri vaihtoehtojen välille paperisessa kyselyssä, eikä merkintä kohdistu selvästi kumpaankaan vaihtoehtoon. Miten tallennan vastauksen? Jätä kyseinen vastaus tallentamatta.
- Vastaaja on kirjoittanut avovastauksen epäselvällä käsialalla, eikä siitä saa selvää. Miten tallennan vastauksen? Tallenna vastaus niiltä osin kuin saat selvää. Merkitse epäselvät kohdat tekstiin kolmella x-kirjaimella. Esim. "Palvelu on xxx ja mukavia hoitajia käy luonani".
- Vastaaja on kirjoittanut avopalautetta eri kohtiin lomakkeessa. Miten avovastaus tallennetaan? Tallenna kaikki asiakkaan avovastaukset avopalautteelle varattuun kohtaan.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista toimintaan osallistuville iäkkäille henkilöille ja omaishoitajille. Jos toimintaan osallistuva iäkäs henkilö tai omaishoitaja ei kykene ymmärtämään kysymyksiä, ahdistuu tai kyselystä voi olla hänelle muuta haittaa, pyydämme luopumaan tiedonkeruusta hänen osaltaan.

Osallistuminen tutkimukseen on kuitenkin tärkeää, jotta toimintaan osallistuvien ääni tulee kuulluksi palveluja suunniteltaessa ja toimintakäytäntöjä kehitettäessä.

Tiedonkeruu tulee tehdä xxxx mennessä.

Kiitos yhteistyöstä jo etukäteen.

Ystävällisin terveisin,

Yhteystiedot xxx

7.4.4 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalla iäkkäälle henkilölle

Arvoisa osallistuja,

Pyydämme teitä osallistumaan tutkimukseen, jossa Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tutkii terveyden edistämisen määrärahan vaikutusta.

Saatte tämän kyselyn, koska olette osallistumassa (nimi) -toimintaan. Haluamme selvittää sitä, että onko tällä toiminnalla (toiminnan nimi) vaikutuksia teidän terveyteenne ja hyvinvointiinne. Kyselyyn on mahdollista vasta joko itse, avustettuna yhdessä läheisen tai työntekijän kanssa.

Mitä tietoja kyselyssä kerätään ja mihin niitä käytetään?

Saatte kyselyn kaksi kertaa. Ensimmäisen nyt ja toisen noin kuuden kuukauden kuluttua. Tämä on ensimmäinen kysely. Ensimmäisen ja toisen kyselyn tiedot yhdistetään. THL:n tutkijoiden tietoon ei tule henkilöllisyyttä. Kyselyssä voitte kertoa muun muassa terveydestänne, elämänlaadustanne, mielen hyvinvoinnistanne ja siitä koetteko yksinäisyyttä. Voitte vapaasti kertoa myös odotuksistanne, joita teillä mahdollisesti on (toiminnan nimi) kohtaan. Älkää kirjoittako kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista teidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa. esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa.

Jos teillä on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voitte ottaa yhteyttä THL:n tutkijoihin sähköpostitse tai puhelimitse.

Kiitos, että osallistutte kyselyyn ja tervetuloa vastaamaan.

Yhteystiedot xxxx

7.5 Tutkimuksessa käytetyt saateviestit ja tiedotteet omaishoitajille

7.5.1 Tiedote kyselystä terveyden edistämisen määräraahankkeen vastuuhenkilölle

Hyvä terveyden edistämisen määräraahankkeen vastuuhenkilö,

Teidän hankkeenne (nimi) on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa (THL) terveyden edistämisen määräraahanketta, joka on osa pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaa.

THL toteuttaa Sosiaali- ja terveysministeriön tilaamaa tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää vuonna 2025 alkavien terveyden edistämisen määräraahankkeiden vaikutuksia omaishoitajien hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen, kuten koettuun terveyteen, elämänlaatuun, osallisuuteen, mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyteen.

Kyselyihin vastaavat toimintaan osallistuvat omaishoitajat. Kysely toteutetaan xxx – xxx 2025 välisenä aikana.

Pyydämme, että organisoitte tiedonkeruun ja toimitatte tutkimuksen tiedotteet ja kyselylomakkeet hankkeiden toiminnan esihenkilöille. Voitte toteuttaa kyselyn tiedonkeruun toimintatapoihinne sopivalla tavalla.

Erilliset tiedotteet on laadittu toiminnan esihenkilöille ja työntekijöille sekä toimintaan osallistuville omaishoitajille. Kyselylomake on saatavilla suomen- ja ruotsinkielisenä

Sähköinen kysely ja tiedotteet löytyvät täältä (linkit).

Kysely on sähköinen, mutta tarvittaessa tiedot voi kerätä tulostettavalle paperilomakkeelle, jonka jälkeen tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle. Linkit paperilomakkeisiin.

Tietoja käsittelee tai niihin on pääsy vain hankkeen vastuuhenkilön tai toiminnan esihenkilön siihen valtuutetuilla työntekijöillä. Paperilomakkeet tulee säilyttää lukollisessa kaapissa, johon pääsy on vain valtuutetuilla työntekijöillä. Tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle viivytyksettä, jonka jälkeen paperilomakkeet tulee tuhota, esimerkiksi silppurilla tai tietosuojapaperien hävityksellä. THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta.

Teillä on mahdollisuus saada THL:n tekemä kooste alueenne vastauksista. THL työstää vastauksista julkaisuja, jotka julkaistaan vuoden 2026 aikana. Voitte hyödyntää kyselyvastauksia palveluiden ja toiminnan kehittämässä. THL työstää vastauksista julkaisuja, jotka julkaistaan vuoden 2026 aikana.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista toimintaan osallistuvilla omaishoitajilla. Osallistuminen tutkimukseen on kuitenkin tärkeää, jotta toimintaan osallistuvien ääni tulee kuulluksi palveluja suunniteltaessa ja toimintakäytäntöjä kehitettäessä.

Tiedonkeruu tulee tehdä xxxx (aika tarkentuu) mennessä.

Yhteistyöterveisin,

Yhteystiedot xxxx

7.5.2 Tiedote kyselystä työntekijöiden esihenkilöille

Hyvä esihenkilö,

Hankkeenne (nimi) on osa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa (THL) terveyden edistämisen määrärahashanketta, joka on osa pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaa.

THL toteuttaa Sosiaali- ja terveysministeriön tilaamaa tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää vuonna 2025 alkavien terveyden edistämisen määrärahashankkeiden vaikutuksia omaishoitajien hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen, kuten koettuun elämänlaatuun, osallisuuteen, jaksamisen tukemiseen, tiedon saannin ja vapaiden pitämisen lisääntymiseen.

Kyselyihin vastaavat toimintaan osallistuneet omaishoitajat. Kysely toteutetaan xxx – xxx 2025 välisenä aikana.

Pyydämme, että organisoitte tiedonkeruun ja toimitatte tutkimuksen tiedotteet ja kyselylomakkeet hankkeiden toiminnan työntekijöille. Voitte toteuttaa kyselyn tiedonkeruun toimintatapoihinne sopivalla tavalla. Pyydämme teitä ohjeistamaan tutkittavia henkilöitä, ettei tutkimukseen osallistuja kirjaa kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista heidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa.

Erilliset tiedotteet on laadittu toiminnan työntekijöille sekä toimintaan osallistuvilla omaishoitajilla. Kyselylomake on saatavilla suomen- ja ruotsinkielisenä. Tarpeen vaatiessa voidaan käyttää tulkkaus/käännösapua muulle kielelle.

Tiedotteet löytyvät täältä (linkit).

Kuinka sähköiselle kyselylomakkeelle kirjaudutaan?

Sähköiselle lomakkeelle kirjaudutaan osoitteessa xxxx

Sähköinen lomake on avoinna xxx saakka.

Kirjautumiseen tarvitaan kirjautumistunnukset (käyttäjätunnus ja salasana), jotka toimitetaan teille hankkeesta vastaavan (nimi) toimesta. Pyydämme teitä organisoimaan kirjautumistunnusten jakamisen työntekijöille ja kyselyyn vastaaville omaishoitajille.

Sekä käyttäjätunnus että salasana ovat vastaajakohtaisia. Teille lähetetään lista kirjautumistunnuksista, josta kirjaatte tunnukset kullekin kyselyyn vastaavalle henkilölle. Kirjatkaa ylös jokaista tunnusta käyttävän

henkilön koko nimi ja se mikä tunnus hänelle on annettu. Tutkimusnumeron ja henkilötiedon sisältävä lista on säilytettävä hankeorganisaatioissa seurantamittauksista varten ja koko hankekauden ajan. Saman henkilön tiedot tallennetaan samalle tutkimusnumerolle sekä alku- että seurantamittauksissa. Samoja kirjautumistunnuksia ei voida käyttää useille vastaajille. Suosittelemme merkitsemään listauksesta tunnuksen sitä mukaan kuin niitä otetaan käyttöön. Tutkimukseen osallistuvien suorat tunnistetiedot eivät siirry THL:lle. THL järjestää hanketoimijoille kaksi koulutustilaisuutta, joissa käydään läpi tiedonkeruu ja tietojen toimittaminen THL:ään

Sähköisen lomakkeen aikakatkaisu on 30 minuuttia. Lomakkeella on välitallennusmahdollisuus, jonka avulla lomakkeen täyttämistä voi jatkaa myöhemmin. Lomakkeelle palataan saman linkin kautta sekä käyttäen samaa käyttäjätunnusta ja salasanaa. Jos vastaaja haluaa korjata jo lähettämäänsä lomaketta, ottakaa yhteyttä THL:n tutkijoihin.

Kysely on sähköinen, mutta **tarvittaessa tiedot voi kerätä tulostettavalle paperilomakkeelle**, jonka jälkeen tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle. THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta. Linkit paperilomakkeisiin.

Tietoihin tulee olla pääsy vain hankkeen vastuuhenkilön tai toiminnan esihenkilön siihen valtuuttamalla työntekijöillä. Paperilomakkeet ja tieto tutkimukseen osallistuvista henkilöistä ja heidän tunnuksistaan tulee säilyttää lukollisessa kaapissa, johon pääsy on vain valtuutetuilla työntekijöillä. Tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle viivytyksettä, jonka jälkeen paperilomakkeet tulee tuhota, esimerkiksi silppurilla tai tietosuojapaperien hävityksellä.

Pyydämme huomioimaan, että lomakkeille ei tulisi merkitä tietosuojasyistä muuta kuin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Älkää kirjoittako kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista teidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa.

Teillä on mahdollisuus saada THL:n tekemä kooste alueenne vastauksista. THL työstää vastauksista julkaisuja, jotka julkaistaan vuoden 2026 aikana. Voitte hyödyntää kyselyvastauksia palveluiden ja toiminnan kehittämässä.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista toimintaan osallistuville omaishoitajille. Osallistuminen tutkimukseen on kuitenkin tärkeää, jotta toimintaan osallistuvien ääni tulee kuulluksi palveluja suunniteltaessa ja toimintakäytäntöjä kehitettäessä.

Tiedonkeruu tulee tehdä xxxx mennessä.

Yhteistyöterveisin,

Yhteystiedot xxxx

7.5.3 Tiedote ja ohjeet kyselystä työntekijöille

Hyvä työntekijä,

Hankkeenne (nimi) on osa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa (THL) terveyden edistämisen määrärahashanketta, joka on osa pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaa.

THL toteuttaa Sosiaali- ja terveysministeriön tilaamaa tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää vuonna 2025 alkavien terveyden edistämisen määrärahashankkeiden vaikutuksia omaishoitajien hyvinvointiin ja

terveyden edistämiseen, kuten koettuun elämänlaatuun, osallisuuteen, jaksamisen tukemiseen, tiedon saannin ja vapaiden pitämisen lisääntymiseen.

Kyselyihin vastaavat toimintaan osallistuvat/osallistuneet omaishoitajat. Kysely toteutetaan xxx – xxx 2025 välisenä aikana. Pyydämme teitä ohjeistamaan tutkimukseen osallistuville, ettei tutkimukseen osallistuja kirjaa kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista hänet voitaisiin yksilönä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa

Kuinka kysely toteutetaan?

Omaishoitaja vastaa kyselyyn itsenäisesti.

Tiedot voidaan täyttää suoraan sähköiselle lomakkeelle ja lähettää THL:lle.

Kuinka sähköiselle kyselylomakkeelle kirjaudutaan?

Sähköiselle lomakkeelle kirjaudutaan osoitteessa xxxx.

Kirjautumiseen tarvitaan kirjautumistunnukset (käyttäjätunnus ja salasana). Sekä käyttäjätunnus että salasana ovat vastaajakohtaisia. Teille lähetetään lista kirjautumistunnuksista hankevastaavan (nimi) tai esihenkilönne toimesta. Pyydämme, että valitsette tunnukset kullekin kyselyyn vastaavalle henkilölle. Kirjatkaa ylös jokaista tunnusta käyttävän henkilön koko nimi ja se mikä tunnus hänelle on annettu. Samoja kirjautumistunnuksia ei voida käyttää useille vastaajille. Suosittelemme merkitsemään listauksesta tunnukset sitä mukaan kuin niitä otetaan käyttöön. Tutkimukseen osallistuvien suorat tunnistetiedot eivät siirry THL:lle. THL järjestää hanketoimijoille kaksi koulutustilaisuutta, joissa käydään läpi tiedonkeruu ja tietojen toimittaminen THL:ään

Sähköisen lomakkeen aikakatkaisu on 30 minuuttia. Lomakkeella on välitallennusmahdollisuus, jonka avulla lomakkeen täyttämistä voi jatkaa myöhemmin. Lomakkeelle palataan saman linkin kautta sekä käyttäen samaa käyttäjätunnusta ja salasanaa. Jos vastaaja haluaa korjata jo lähettämäänsä lomaketta, ottakaa yhteyttä THL:n tutkijoihin. Älkää kirjoittako kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista tiedät voitaisiin yksilönä tunnistaa.

Kysely on sähköinen, mutta tarvittaessa tiedot voi kerätä tulostettavalle paperilomakkeelle, jonka jälkeen tiedot tulee siirtää sähköiselle lomakkeelle. THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta. Linkit paperilomakkeisiin.

Vastausten luottamuksellisuuden kunnioittaminen

Tärkeää on, että vastaajat voivat vastata luottamuksellisesti. Huolena voi myös olla, että annettu vastaus voi vaikuttaa heidän saamaansa palveluun. Vastaaminen luottamuksellisesti toteutuu varmimmin siten, että toimintaan osallistuva vastaa itse suoraan sähköiseen kyselyyn. Tällöin vastaus palautuu suoraan THL:ään. Jos sähköiseen kyselyyn vastaaminen ei onnistu, niin käyttöön voi tulostaa paperisia kyselyjä. Tällöin hanketoimijat vastaavat niiden tallentamisesta sähköiseen kyselyyn. Tällöin myös hyvät toimintatavat paperisten vastausten palauttamisen ja tallentamisen suhteen on hyvä sopia henkilöstön kesken.

- Suosittelemme varaamaan paperisille kyselyille palautuskirjekuoren.
- Sopikaa ja kirjatkaa vastaajalle annettavaan kyselyn vastausohjeeseen se taho tai henkilö, jolle hän palauttaa paperisen kyselyn. Jos tätä ei ole määritelty, voi vastaus eksyä henkilöiden käsiin, joiden ei ole tarkoituksenmukaista nähdä vastauksia.
- Paperisia vastauksia tulee säilyttää lukollisessa kaapissa, kunnes ne on tallennettu sähköiseen kyselyyn. Tämän jälkeen paperivastaukset on tuhottava. (esim. silppuri tai tietosuojapaperien hävitys)

- THL ottaa vastaan kyselyvastauksia vain sähköisen lomakkeen kautta.

Miten toimin, jos vastaus paperisessa kyselyssä on epäselvä?

Toisinaan vastauksissa on epäselvyyksiä, joita voi tulkita monin tavoin. Jos epäselvää kohtaa ei voida tarkistaa enää vastanneelta henkilöltä itseltään, käyttäkää apunanne seuraavia esimerkkitilanteita.

- Vastaaja on palauttanut tyhjän paperisen kyselyn. Tallennanko sen sähköiseen kyselyyn? Vastausta ei tule tallentaa sähköiseen kyselyyn.
- Vastaaja ei ole vastannut kaikkiin kysymyksiin paperisessa kyselyssä. Voiko sen silti tallentaa sähköiseen kyselyyn? Kyselyssä ei ole pakollisia kysymyksiä. Sähköiseen kyselyyn tulee tallentaa ne kohdat, joihin vastaaja on vastannut.
- Vastaaja on valinnut useita vaihtoehtoja paperisessa kyselyssä, vaikka ohjeena oli valita vain yksi vaihtoehto. Miten tallennan vastauksen? Jätä kyseinen epäselvä vastaus tallentamatta.
- Vastaaja on tehnyt merkinnän eri vaihtoehtojen välille paperisessa kyselyssä, eikä merkintä kohdistu selvästi kumpaankaan vaihtoehtoon. Miten tallennan vastauksen? Jätä kyseinen vastaus tallentamatta.
- Vastaaja on kirjoittanut avovastauksen epäselvällä käsialalla, eikä siitä saa selvää. Miten tallennan vastauksen? Tallenna vastaus niiltä osin kuin saat selvää. Merkitse epäselvät kohdat tekstiin kolmella x-kirjaimella. Esim. "Palvelu on xxx ja mukavia hoitajia käy luonani".
- Vastaaja on kirjoittanut avopalautetta eri kohtiin lomakkeessa. Miten avovastaus tallennetaan? Tallenna kaikki asiakkaan avovastaukset avopalautteelle varattuun kohtaan.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista toimintaan osallistuville omaishoitajille.

Osallistuminen tutkimukseen on kuitenkin tärkeää, jotta toimintaan osallistuvien ääni tulee kuulluksi palveluja suunniteltaessa ja toimintakäytäntöjä kehitettäessä.

Tiedonkeruu tulee tehdä xxxx mennessä.

Kiitos yhteistyöstä jo etukäteen.

Ystävällisin terveisin,

Yhteystiedot xxx

7.5.4 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalla omaishoitajalla (ennen toimintaan osallistumista)

Arvoisa osallistuja,

Pyydämme teitä osallistumaan tutkimukseen, jossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tutkii terveyden edistämisen määrärahan vaikutusta.

Saatte tämän kyselyn, koska olette osallistumassa (nimi) -toimintaan. Haluamme selvittää sitä, että onko tällä toiminnalla (toiminnan nimi) vaikutuksia teidän terveyteenne ja hyvinvointiinne.

Mitä tietoja kyselyssä kerätään ja mihin niitä käytetään?

Saatte kyselyn kaksi kertaa. Ensimmäisen nyt ja toisen toimintaan osallistumisen jälkeen. Tämä on ensimmäinen kysely. Ensimmäisen ja toisen kyselyn tiedot yhdistetään. THL:n tutkijoiden tietoon ei tule henkilöllisyyttänne. Kyselyssä voitte kertoa muun muassa terveydestänne, elämänlaadustanne, mielen hyvinvoinnistanne, jaksamisestanne, vapaiden pitämisestä ja siitä koetteko yksinäisyyttä. Voitte myös kertoa vapaasti,

mitä odotitte toiminnalta. Älkää kirjoittako kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista teidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa.

Jos teillä on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voitte ottaa yhteyttä THL:n tutkijoihin sähköpostitse tai puhelimitse.

Kiitos, että osallistutte kyselyyn ja tervetuloa vastaamaan.

Yhteystiedot xxxx

7.5.5 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalle omaishoitajalle (toiminnan jälkeen tehtävä kysely)

Arvoisa osallistuja,

Pyydämme teitä osallistumaan tutkimukseen, jossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tutkii terveyden edistämisen määrärahan vaikutusta.

Saatte tämän kyselyn, koska olette osallistuneet (nimi) -toimintaan. Haluamme selvittää sitä, että onko tällä toiminnalla (toiminnan nimi) vaikutuksia teidän terveyteenne ja hyvinvointiinne.

Mitä tietoja kyselyssä kerätään ja mihin niitä käytetään?

Saatte kyselyn kaksi kertaa. Tämä on toinen kysely. Ensimmäisen ja toisen kyselyn tiedot yhdistetään. THL:n tutkijoiden tietoon ei tule henkilöllisyyttänne. Kyselyssä voitte kertoa muun muassa terveydestänne, elämänlaadustanne, mielen hyvinvoinnistanne, jaksamisestanne, vapaiden pitämisestä ja siitä koetteko yksinäisyyttä. Voitte myös kertoa vapaasti, mitä odotitte toiminnalta. Älkää kirjoittako kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista teidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa.

Jos teillä on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voitte ottaa yhteyttä THL:n tutkijoihin sähköpostitse tai puhelimitse.

Kiitos, että osallistutte kyselyyn ja tervetuloa vastaamaan.

Yhteystiedot xxxx

7.5.6 Tiedote kyselystä toimintaan osallistuvalle omaishoitajalle (vain kerran toimintaan osallistuvat, toiminnan jälkeen tehtävä kysely)

Arvoisa osallistuja,

Pyydämme teitä osallistumaan tutkimukseen, jossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tutkii terveyden edistämisen määrärahan vaikutusta.

Saatte tämän kyselyn, koska olette osallistuneet (nimi) -toimintaan. Haluamme selvittää sitä, että onko tällä toiminnalla (toiminnan nimi) vaikutuksia teidän terveyteenne ja hyvinvointiinne.

Mitä tietoja kyselyssä kerätään ja mihin niitä käytetään?

Saatte kyselyn vain kerran. THL:n tutkijoiden tietoon ei tule henkilöllisyyttänne. Kyselyssä voitte kertoa muun muassa terveydestänne, elämänlaadustanne, mielen hyvinvoinnistanne, jaksamisestanne, vapaiden pitämisestä ja siitä koetteko yksinäisyyttä. Voitte myös kertoa vapaasti, mitä odotitte toiminnalta. Älkää kirjoittako kyselylomakkeen avokenttiin yksilöiviä tietoja eli mitään tietoja, joista teidät voitaisiin yksilöinä tunnistaa esimerkiksi nimeä, puhelinnumeroa, osoitetta tai paikkakuntaa.

Jos teillä on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voitte ottaa yhteyttä THL:n tutkijoihin sähköpostitse tai puhelimitse.

Kiitos, että osallistutte kyselyyn ja tervetuloa vastaamaan.

Yhteystiedot xxxx