



LÄÄKÄRILIITTO
LÄKARFÖRBUNDET

Lähetäjä: Suomen Lääkäriliitto, PL 49, 00501 Helsinki

Lääkärin työolot ja terveys 2015 -kyselytutkimus

Irroita kansilehti ja kyselyosa toisistaan katkoviivan kohdalta



Hyvä kollega

Sinut on valittu mukaan lääkärien Työolot ja terveys 2015 -tutkimukseen.

Tutkimuksella seurataan lääkärien työhön ja terveyteen liittyviä tekijöitä. Tutkimuksen tulokset ovat tärkein väline lääkärien työolosuhteiden ja työhyvinvoinnin kehittämistyössä tulevana vuosina. Kyselyn tuloksia julkaistaan Suomen Lääkärilehdessä sekä muissa koti- ja ulkomaisissa tieteellisissä julkaisuissa.

Suomen Lääkäriliitto toteuttaa tutkimuksen yhteistyössä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Työterveyslaitoksen kanssa. Osa tutkimukseen valituista lääkäreistä ovat olleet mukana jo edellisissä tutkimuksissa vuosina 2006 ja 2010.

Voit vastata tutkimukseen kahdella tavalla:

1. Palauta tämä vastauslomake oheisessa palautuskuoressa **27.3.2015 mennessä**.
2. Vastaa kyselyyn verkossa klikkaamalla linkkiä, joka on lähetetty sähköpostiisi. Jos haluat vastata sähköisesti, mutta et ole saanut sähköpostikutsua tutkimukseen, tarkista onko sähköpostiosoitteesi ajan tasalla osoitteessa www.laakariliitto.fi/tietoni. Kirjautumiseen tarvitet Fimnet-tunnukset.

Tutkimus on täysin luottamuksellinen eikä tutkijoille välity tietoa vastaajan henkilöllisyydestä. Lomakkeen numerointia käytetään vastausten palautumisen seurantaan.

Lisätietoja tutkimuksesta antaa Lääkäriliiton tutkimuspäällikkö Jukka Vänskä (jukka.vanska@laakariliitto.fi).

Yhteistyöstä kiittäen



Hannu Halila
LKT, dosentti
Varatoiminnanjohtaja
Suomen Lääkäriliitto



Kari-Pekka Martimo
LT
palvelukeskusjohtaja
Työterveyslaitos

Marko Elovainio
VTT, dosentti
tutkimusprofessori
Terveiden ja hyvinvoinnin
laitos

Taustatiedot

1. Sukupuoli

- Mies
 Nainen

2. Syntymävuosi _____

3. Lääkärin perustutkinnon (LL tai vastaava) suorittamisvuosi _____

4. Mikä on siviilisäätysi?

- Naimaton
 Naimisissa, avoliitossa tai rek. parisuhteessa
 Eronnut tai asumuserossa
 Leski

5. Onko taloudessanne kotona asuvia lapsia?

- Ei
 Kyllä, montako? _____

6. Mikä on erikoistumisvaiheesi?

- En ole erikoistunut ➔ Siirry kysymykseen 8
 Erikoistumassa
 Erikoistunut

7. Ilmoita erikoisalasi. Jos sinulla on useamman erikoisalan oikeudet, ilmoita viimeisin.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Akuuttilääketiede | <input type="checkbox"/> Naistentaudit ja synnytykset |
| <input type="checkbox"/> Anestesiologia ja tehohoito | <input type="checkbox"/> Nefrologia |
| <input type="checkbox"/> Endokrinologia | <input type="checkbox"/> Neurokirurgia |
| <input type="checkbox"/> Foniatria | <input type="checkbox"/> Neurologia |
| <input type="checkbox"/> Fysiatria | <input type="checkbox"/> Nuorisopsykiatria |
| <input type="checkbox"/> Gastroenterologia | <input type="checkbox"/> Oikeuslääketiede |
| <input type="checkbox"/> Gastroenterologinen kirurgia | <input type="checkbox"/> Oikeuspsykiatria |
| <input type="checkbox"/> Geriatria | <input type="checkbox"/> Ortopedia ja traumatologia |
| <input type="checkbox"/> Ihotaudit ja allergologia | <input type="checkbox"/> Patologia |
| <input type="checkbox"/> Infektiosairaudet | <input type="checkbox"/> Perinnöllisyyslääketiede |
| <input type="checkbox"/> Kardiologia | <input type="checkbox"/> Plastiikkakirurgia |
| <input type="checkbox"/> Keuhkosairaudet ja allergologia | <input type="checkbox"/> Psykiatria |
| <input type="checkbox"/> Kliininen farmakologia ja lääkehoito | <input type="checkbox"/> Radiologia |
| <input type="checkbox"/> Kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede | <input type="checkbox"/> Reumatologia |
| <input type="checkbox"/> Kliininen hematologia | <input type="checkbox"/> Silmätaudit |
| <input type="checkbox"/> Kliininen kemia | <input type="checkbox"/> Sisätaudit |
| <input type="checkbox"/> Kliininen mikrobiologia | <input type="checkbox"/> Suu- ja leukakirurgia |
| <input type="checkbox"/> Kliininen neurofysiologia | <input type="checkbox"/> Sydän- ja rintaelinkirurgia |
| <input type="checkbox"/> Korva-, nenä- ja kurkkutaudit | <input type="checkbox"/> Syöpätaudit |
| <input type="checkbox"/> Käsikirurgia | <input type="checkbox"/> Terveystieteiden tutkimus |
| <input type="checkbox"/> Lastenkirurgia | <input type="checkbox"/> Työterveyshuolto |
| <input type="checkbox"/> Lastenneurologia | <input type="checkbox"/> Urologia |
| <input type="checkbox"/> Lastenpsykiatria | <input type="checkbox"/> Verisuonikirurgia |
| <input type="checkbox"/> Lastentaudit | <input type="checkbox"/> Yleiskirurgia |
| <input type="checkbox"/> Liikuntalääketiede | <input type="checkbox"/> Yleislääketiede |

8. Tilanteesi tällä hetkellä

- Työssä
 Kokoaikaisella eläkkeellä, osallistun työelämään
 Kokoaikaisella eläkkeellä, en osallistu työelämään
 Äitiys-, isyys- tai hoitovapaalla
 Muusta syystä pois työelämästä

Päätoimea koskevat tiedot

Mikäli et ole tällä hetkellä työssä, vastaa työpaikkaa koskeviin kysymyksiin viimeisimmän työpaikkasi perusteella.

9. Päätoimen työnantajasektori

- Kunta/kuntayhtymä
- Valtio
- Yksityinen (mukaanlukien yliopisto)

10. Päätoimen toimipaikka/työskentelysektori

- Yliopistollinen keskussairaala
- Muu kunnallinen/kuntayhtymän sairaala
- Terveyskeskus (työsuhteessa kuntaan)
- Terveyskeskus (työvoimaa vuokraavan yrityksen kautta)
- Kunnallinen työterveyshuolto
- Valtion virasto tai laitos
- Yliopisto
- Yksityinen lääkäriasema/-keskus, yksityisvastaanotto
- Yksityinen työterveyshuolto
- Säätiö, yhdistys tai järjestö
- Lääketeollisuus
- Työvoimaa välittävä/vuokraava yritys (ns. vuokralääkärit muualla kuin terveyskeskuksissa)
- Muu toimipaikka

11. Ammattinimike päätoimessa

- Johtava lääkäri, johtaja, ylilääkäri, osastonylilääkäri, apulaisyylilääkäri
- Erikois- tai osastonlääkäri
- Erikoistuva lääkäri, sairaalalääkäri, YEK-lääkäri
- Terveyskeskuslääkäri
- Työterveyslääkäri, vastaava työterveyslääkäri
- Professori
- Apulaisopettaja, kliininen opettaja, yliassistentti
- Tutkija, assistentti
- Yksityislääkäri
- Muu lääkärin työ
- Muu kuin lääkärin työ

12. Päätoimeni sijainti

- Suuri kaupunki (yli 100 000 asukasta)
- Keskisuuri kaupunki tai kunta (20 000 -100 000 asukasta)
- Pieni taajama tai kunta (alle 20 000 asukasta)

13. Päätoimen sairaanhoitopiiri

- Ahvenanmaa
- Etelä-Karjalan
- Etelä-Pohjanmaan
- Etelä-Savon
- Helsingin ja Uudenmaan
- Itä-Savon
- Kainuun
- Kanta-Hämeen
- Keski-Pohjanmaan
- Keski-Suomen
- Kymenlaakson
- Lapin
- Länsi-Pohjan
- Pirkanmaan
- Pohjois-Karjalan
- Pohjois-Pohjanmaan
- Pohjois-Savon
- Päijät-Hämeen
- Satakunnan
- Vaasan
- Varsinais-Suomen

14. Oletko

- Vakituksessa työsuhteessa
- Määräaikaisessa työsuhteessa
- Yksityinen ammatinharjoittaja

15. Oletko esimiestehtävissä?

- En
- Kyllä

16. Onko päätoimesi

- Kokoaikainen
- Osa-aikainen, tuntia/vko _____
- Osa-aika eläkkeellä, tuntia töitä /vko _____

17. Arvioi, kuinka paljon päätoimessasi käytät aikaa seuraaviin työtehtäviin. Ajattele tavallista työviikkoasi. Ilmoita tunnit vain päiväaikaisen työn osalta, ei päivystystä.

	Tuntia/viikko
Potilastyö (potilaan ollessa läsnä)	_____
Todistusten tai lausuntojen kirjoittaminen	_____
Muu potilastyö (esim. reseptien uusiminen, puhelinajat jne.)	_____
Koulutukset ja työpaikan sisäiset palaverit	_____
Hallinnolliset työtehtävät	_____
Muut työtehtävät	_____

18. Kuinka pitkä on työviikkosi nykyisellään mukaan lukien päätoimesi ja kaikki sivutoimet (ei päivystyksiä)?

Keskimäärin _____ tuntia/viikko

19. Liittykö työhösi päivystämistä?

- Ei ➔ Siirry seuraavalle sivulle
- Kyllä

20. Päivystystunteja viimeksi kuluneen kuukauden aikana

	Tuntia/kk
Päivystystä (sisältäen myös varalla olon)	_____
Aktiiviyötä	_____

Työ ja kuormitus

21. Kuinka usein kukin alla mainittu asia on selvästi häirinnyt, huolestuttanut tai rasittanut Sinua työssä viimeisen 6 kk:n aikana?

	Erittäin usein tai jatkuvasti	Melko usein	Silloin tällöin	Melko harvoin	Erittäin harvoin tai ei koskaan
Jatkuva kiire ja tekemättömien töiden paine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liian vähän aikaa työn tekemiseen kunnolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lääkärien määrällinen riittämättömyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jatkuvat keskeytykset, työtehtäviä ei voi tehdä yhtäjaksoisesti alusta loppuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työpaikan ihmissuhdeongelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luottamuksen ja avoimuuden puute työpaikalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhdenmukaisuuden paine työyhteisössä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liian vähäinen yhteistyö työryhmässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työn pakkotahtisuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konsultointimahdollisuuksien puute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yksintyöskentely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuttuvat sähköiset tietojärjestelmät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hankalat, huonosti toimivat tietotekniset laitteet/ohjelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potilailla on usein erilaiset odotukset hoidosta kuin henkilökunnalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hankalat potilaat, jotka valittavat, syyttelevät tai arvostelevat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potilaat eivät halua osallistua hoitoon, ovat passiivisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat nykyistä työtäsi? Oletko väittämän kanssa samaa vai eri mieltä? Valitse mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto kussakin väittämässä.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on paljon sananvaltaa omiin töihini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Seuraavissa kohdissa sinua pyydetään arvioimaan työyksikkösi toimintaa. Ajattele tässä sellaista työyksikköä (osasto, asema/klinikka, pienryhmä), joka on työsi kannalta oleellisin.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Asenteemme on: "Toimimme yhdessä".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidämme toisemme ajan tasalla työasioissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokainen tuntee tulevansa ymmärretyksi ja olevansa hyväksytty.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tietoa todella pyritään jakamaan työyksikön sisällä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Seuraavat väittämät käsittelevät menettelytapoja työpaikallasi. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten nykyistä mielipidettäsi työpaikastasi.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kaikilla on oikeus sanoa mielipiteensä ja kokemuksensa itseään koskeissa asioissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tehdyt päätökset ovat työpaikallamme olleet johdonmukaisia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työpaikallamme päätökset eivät ole puolueellisia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esimieheni kohtelee alaisiaan ystävällisesti ja huomaavaisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esimieheni kohtelee alaisiaan kunnioittavasti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esimieheni ottaa huomioon alaistensa tarpeet ja osaa kuunnella alaisiaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saamani palkka ja arvostus vastaavat työhöni antamaani panostusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saamani palkka ja arvostus ovat sopivia siihen nähden mitä olen työssäni saanut aikaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Millaisena koet seuraavat vaarat työssäsi?

	En koe vaarana lainkaan	Ajattelen silloin tällöin	Koen selvänä vaarana
Väkivallan kohteeksi joutumisen vaara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sairauksien tartuntavaara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vakava työuupuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. Henkisellä väkivallalla tarkoitetaan jatkuvaa, toistuvaa kiusaamista, sortamista tai loukkaavaa kohtelua. Oletko viimeisen 12 kk:n aikana tuntenut olevasi tai oletko tällä hetkellä henkisen väkivallan ja kiusaamisen kohteena omassa työssäsi?

- En
 Kyllä

27. Jos olet kokenut tai koet tällä hetkellä henkistä väkivaltaa työssäsi, niin kenen taholta?

- Työtoverien
 Potilaiden
 Potilaiden omaisten
 Esimiehen

28. Oletko kohdannut ruumiillista väkivaltaa (esim. lyöminen, potkiminen) tai sillä uhkaamista työssäsi ja kuinka usein?

- En koskaan
 En joka vuosi
 1-2 kertaa vuodessa
 1-3 kertaa kuukaudessa
 Kerran viikossa tai useammin

29. Jos olet joutunut ruumiillisen väkivallan tai sen uhan kohteeksi, tapahtuiko se yleensä

- Päivystyksessä
 Muuna työaikana

Työtyytyväisyys ja työmotivaatio

30. Mitä mieltä olet seuraavista työtyytyväisyyttä kuvaavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Yleisesti ottaen olen hyvin tyytyväinen työhöni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harkitsen usein eroavani tästä työstä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen yleensä tyytyväinen tähän työhön, mitä teen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Missä määrin kukin väite vastaa Sinun tämänhetkistä käsitystä työstäsi? Ajattele kulunutta 6 kuukautta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulle merkittävimmät asiat liittyvät yleensä työhöni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työni on minulle erittäin tärkeä tyydytyksen lähde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidän nykyistä työtäni hyvin keskeisenä osana elämäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen henkilökohtaisesti hyvin sitoutunut nykyiseen työhöni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Työpaikan vaihtoaiheet

	En	Mahdollisesti	Kyllä
Haluaisitko vaihtaa nykyisen lääkärintyösi muuhun lääkärintyöhön?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko suunnitellut vaihtavasi työpaikkaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos olisi mahdollista, vaihtaisitko lääkärin ammatin samantuloiseen toiseen ammattiin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos olisit ammatinvalintatilanteessa, valitsisitko lääkärin ammatin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Jos Sinulla olisi mahdollisuus valita työn jatkamisen ja eläkkeelle siirtymisen välillä, mitä tekisit?

- Jatkaisin työntekoa kokopäiväisesti
- Jatkaisin työntekoa osa-aikaisesti
- Siirtyisin eläkkeelle
- Olen jo eläkkeellä

34. Oletko harkinnut työkyvyttömyyseläkkeen tai jonkin muun eläkkeen hakemista?

- En ole harkinnut eläkkeen hakemista
- Eläkkeen hakeminen on käväissyt mielessäni
- Olen harkinnut vakavasti eläkkeen hakemista
- Olen hakenut eläkettä/olen jo eläkkeellä

35. Missä iässä arvelet jääväsi kokoaikaiselle eläkkeelle? _____

36. Missä iässä haluaisit jäädä kokoaikaiselle eläkkeelle? _____

Työhyvinvointi ja työtoiminta

37. Kuinka usein sinulla on seuraavien väittämien kaltaisia tunteuksia tai ajatuksia?

	En koskaan	Muutaman kerran vuodessa	Kerran kuussa	Muutaman kerran kuussa	Kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
Tunnen olevani täynnä energiaa, kun teen työtäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen itseni vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen innostunut työstäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työni inspiroi minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aamulla herättyäni minusta tuntuu hyvältä lähteä töihin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen tyydytystä, kun olen syventynyt työhöni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen ylpeä työstäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen täysin uppoutunut työhöni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun työskentelen, työ vie minut mukanaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Mitä mieltä olet seuraavista työtäsi koskevista väittämistä?

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
Käytän kykyjäni täysillä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kysyn työtovereiltani neuvoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyrin kehittämään itseäni ammatillisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos työssä ilmenee uutta, olen ensimmäisten joukossa opettelemassa ja kokeilemassa sitä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kysyn esimieheltäni, onko hän tyytyväinen työhöni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päätän itse, kuinka teen asiat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yritän oppia uusia asioita työssä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyydän muilta palautetta työsuorituksistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haen esimieheltäni innostusta ja uusia ideoita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otan säännöllisesti ylimääräisiä tehtäviä, vaikken saakaan niistä ylimääräistä korvausta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyrin kehittämään kykyjäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Silloin kun minulla ei ole paljon töitä, näen sen tilaisuutena uusien tehtävien suunnittelulle ja käynnistämiseksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyydän esimiestäni opastamaan minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyrin tekemään työstäni haastavampaa tarkastelemalla työtäni tuoreista näkökulmista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun kiinnostava tehtävä tulee vastaan, tarjoudun oma-aloitteisesti siihen mukaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Terveys ja hyvinvointi

39. Millainen on terveydentilasi verrattuna muihin ikäisiisi? 40. Kuinka pitkä olet (cm)? _____

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

41. Kuinka paljon painat (kg)? _____

42. Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä ja että 0 tarkoittaisi, että et pysty lainkaan työhön. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

- en lainkaan
- vain vähän
- jonkin verran
- melko paljon
- erittäin paljon

44. Kuinka usein Sinulla on viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana ollut seuraavia oireita?

	Ei lainkaan	1-3 yönä/kk	Noin yhtenä yönä viikko	2-4 yönä/vko	5-6 yönä/vko	Joka yö
Nukahtamisvaikeuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heräilyä useita kertoja yön aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikeuksia pysyä unessa (mukaan lukien liian aikaisen heräämisen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olet tuntenut itsesi väsyneeksi ja uupuneeksi herättyäsi tavallisen yön jälkeen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45. Onko sinulla viimeisen 12 kk aikana ollut seuraavia sairauksia, ja kuinka olet niitä hoitanut?

	Ei	Kyllä, hoitanut itse ilman lääkitystä/käsikauppalääkkeillä	Kyllä, hoitanut itse määrättyillä reseptilääkkeillä	Kyllä, ollut toisen lääkärin hoidossa
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migreeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selkäsairaus (esim. iskias)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depressio tai muu mielenterveydenhäiriö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu pitkäaikainen sairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seuraavat kysymykset koskevat hyvinvointiasi muutaman viimeksi kuluneen viikon aikana

46. Oletko viime aikoina valvonut paljon huoliesi takia?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

47. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

48. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti ylirasittunut?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

49. Onko sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksista?

- Ei ollenkaan
- Ei enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

50. Yleisesti ajatellaan, että väestöstä joka kymmenennellä on mielessään itsemurha-ajatuksia. Oletko Sinä joskus vakavasti miettinyt tai suunnitellut itsemurhaa?

- En koskaan
- Olen ajatellut
- Olen vakavasti suunnitellut
- Olen yrittänyt

51. Oletko viimeksi kuluneen 12 kk aikana ollut sairaana työssä?

- En
- Kyllä, päiviä yhteensä: _____

52. Oletko viimeksi kuluneen 12 kk aikana ollut sairauslomalla?

- En
- Kyllä, päiviä yhteensä: _____

53. Onko sinulle järjestetty työterveyshuolto?

- Ei ➔ Siirry seuraavalle sivulle
- Kyllä
- En osaa sanoa

54. Montako kertaa olet käynyt työpaikkasi työterveyshuollossa viimeisen kolmen vuoden aikana? (Vastausohje: Merkitse 0, jos et ole käynyt kertaakaan)

Käyntikertojen lkm

Sairausvastaanotolla

Terveystarkastus- tms. käynnillä

55. Jos et ole käynyt työpaikkasi työterveyshuollon vastaanotolla, niin miksi et?

- Ei ole ollut tarvetta
- Olen hoitanut terveyspalveluni muualla
- Muu syy, mikä? _____

56. Onko joku työterveyshuollon henkilöstöstä käynyt työpaikallasi perehtymässä työoloihisi?

- Ei
- Kyllä
- En osaa sanoa

Elämäntilanne ja vapaa-aika

57. Toisinaan työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen saattaa olla hankalaa. Lue alla olevat kysymykset ja arvioi, kuinka usein kuvattu asia pitää paikkansa sinun kohdallasi.

	Hyvin usein	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Kuinka usein työsi tai urasi häiritsee tehtäviäsi kotona, kuten esimerkiksi ruuanlaittoa, kaupassa käyntiä, lastenhoitoa, pihatöitä tai kodin korjaustöitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuinka usein työsi tai urasi vie sinulta aikaa, jonka haluaisit viettää perheesi kanssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuinka usein tunnet olevasi ylikuormittunut tai ylityöllistetty työsi vuoksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

58. Kuinka usein harrastat vapaa-ajallasi liikuntaa, jossa hengästyit tai hikoilet?

- En koskaan
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-6 kertaa viikossa
- Päivittäin

59. Valitse seuraavista parhaiten omaa tilannettasi kuvaava vaihtoehto?

- En tupakoi
- En tupakoi, mutta olen aiemmin tupakoinut säännöllisesti
- Tupakoin tällä hetkellä

60. Missä määrin seuraavat väitteet kuvaavat sinua.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen puhelias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen hiljainen ja varautunut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen sosiaalinen ja ulospäin suuntautunut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen huolellinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen usein laiska.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tee tehtäväni loppuun saakka.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen omaperäinen, keksin uusia ajatuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on vilkas mielikuvitus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tykkään pohdiskella ja miettiä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan helposti anteeksi muille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen huomaavainen ja ystävällinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen joskus tyly muita kohtaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huolestun ja murehdin herkästi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen rento, selviän stressistä helposti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jännitän ja hermostun herkästi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

61. Seuraavat kysymykset koskevat eri puolia elämästäsi. Vastaa jokaiseen kysymykseen sen mukaan kuinka usein tunnet tällä tavoin.

	Ei juuri koskaan	Toisinaan	Usein
Kuinka usein sinusta tuntuu siltä, että sinulta puuttuu seuraa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuinka usein sinusta tuntuu siltä, että jäät ulkopuoliseksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuinka usein sinusta tuntuu siltä, että olet eristäytynyt toisista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

62. Ajattele omaa terveydentilaasi ja vastaa, oletko ajatellut muuttaa käyttäytymistäsi seuraavien asioiden kohdalla. Vastaa vain yhteen kohtaan kunkin osa-alueen kohdalla. Valitse parhaiten omaa tilannettasi kuvaava vaihtoehto kunkin terveyden osa-alueen suhteen.

	En aio muuttaa käyttäytymistäni	Ei syytä muutokseen, olen tyytyväinen asioiden nykytilaan	Aion muuttaa käyttäytymistäni, en ole tyytyväinen asioiden nykytilaan	Aion muuttaa käyttäytymistäni seuraavien 6 kk:n aikana	Aion muuttaa käyttäytymistäni seuraavien 30 päivän aikana
Liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholinkäyttö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupakointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nukkumistottumukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stressi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KIITOS VASTAUKSESTASI!
Muista irrottaa kansilehti itsellesi ennen kuin lähetät lomakkeen