



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Loppukysely

NIMI _____ IKÄ _____

Kyselyllä selvitämme ryhmään osallistuvien ajatuksia omasta hyvinvoinnista ja yksinäisyydestä. Rastita oma vastauksesi tai kirjoita se sille varattuun tilaan. Vastauksia hyödynnetään luottamuksellisesti ryhmätoiminnan kehittämässä, hankkeen raportoinnissa ja tutkimuksessa.

	1=Täysin eri mieltä	2=Jokseenkin eri mieltä	3=En samaa enkä eri mieltä	4=Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
1.Koen oman hyvinvointini hyväksi					
2.Koen selviytyväni arjessa					
3.Koen terveydentilani hyväksi					

	1=En koskaan	2=Hyvin harvoin	3=Joskus	4=Melko usein	5=Hyvin usein
4.Ruokaa ostaessani mietin sen terveellisyyttä					
5.Tunnen itseni yksinäiseksi					

6.Jos tunnet itsesi yksinäiseksi, kuvaile minkälaista yksinäisyys on ja miten se ilmenee?

7. Tupakoitko nykyisin?

- Kyllä päivittäin _____ (kpl määrä/ päivä),
- Kyllä satunnaisesti _____ (kpl määrä/vko tai kk),
- En lainkaan _____

8. Kuinka usein ja paljon juot alkoholia sisältäviä juomia?

(yksi alkoholiannos on 33 cl keskiolutta, 12 cl mietoa viiniä tai 4 cl ravintola-annos väkeviä.)

- En koskaan, _____
- Kerran kuukaudessa tai harvemmin _____ (annosmäärä/kerta)
- 2-4- kertaa kuukaudessa _____ (annosmäärä/kerta)
- 2-3 kertaa viikossa _____ (annosmäärä/kerta)
- 4 kertaa tai useammin viikossa _____ (annosmäärä/kerta)

9. Kuinka usein viimeisen 3 kuukauden aikana päihteiden vuoksi et ole saanut tehtyä asiaa, joka tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- Ei kertaakaan _____
- 1-2 kertaa _____
- 3-4 kertaa _____
- Enemmän kuin 5 kertaa _____

10. Rastita syömäsi ateriat

- Aamiainen _____
 - Lounas _____
 - Välipala _____
 - Päivällinen _____
 - Iltapalan _____
 - Muuta _____
-
-

11. Kuinka monena päivänä viikossa harrastat liikuntaa vähintään 10 minuuttia kerrallaan hengästyen? (kesto 10 min/kerta/ hengästyen)?

- en kertaakaan _____
- yhtenä _____
- kahtena _____
- kolmena _____
- neljänä tai enemmän _____

11 B. Yhden liikuntakerran kesto on _____ min.

12. Kuinka monena päivänä viikossa harrastat hyötyliikuntaa (kesto 10 min./kerta)

- en kertaakaan _____
- yhtenä _____
- kahtena _____
- kolmena _____
- neljänä tai enemmän _____

12 B. Yhden hyötyliikuntakerran kesto on _____ min.

13. Miten Löydetyt miehet -ryhmätoiminta edisti hyvinvointiasi?

14. Miten asettamasi tavoite on toteutunut ryhmätoiminnan aikana?

15. Miten aiot itse edistää omaa hyvinvointiasi ryhmätoiminnan jälkeen?
