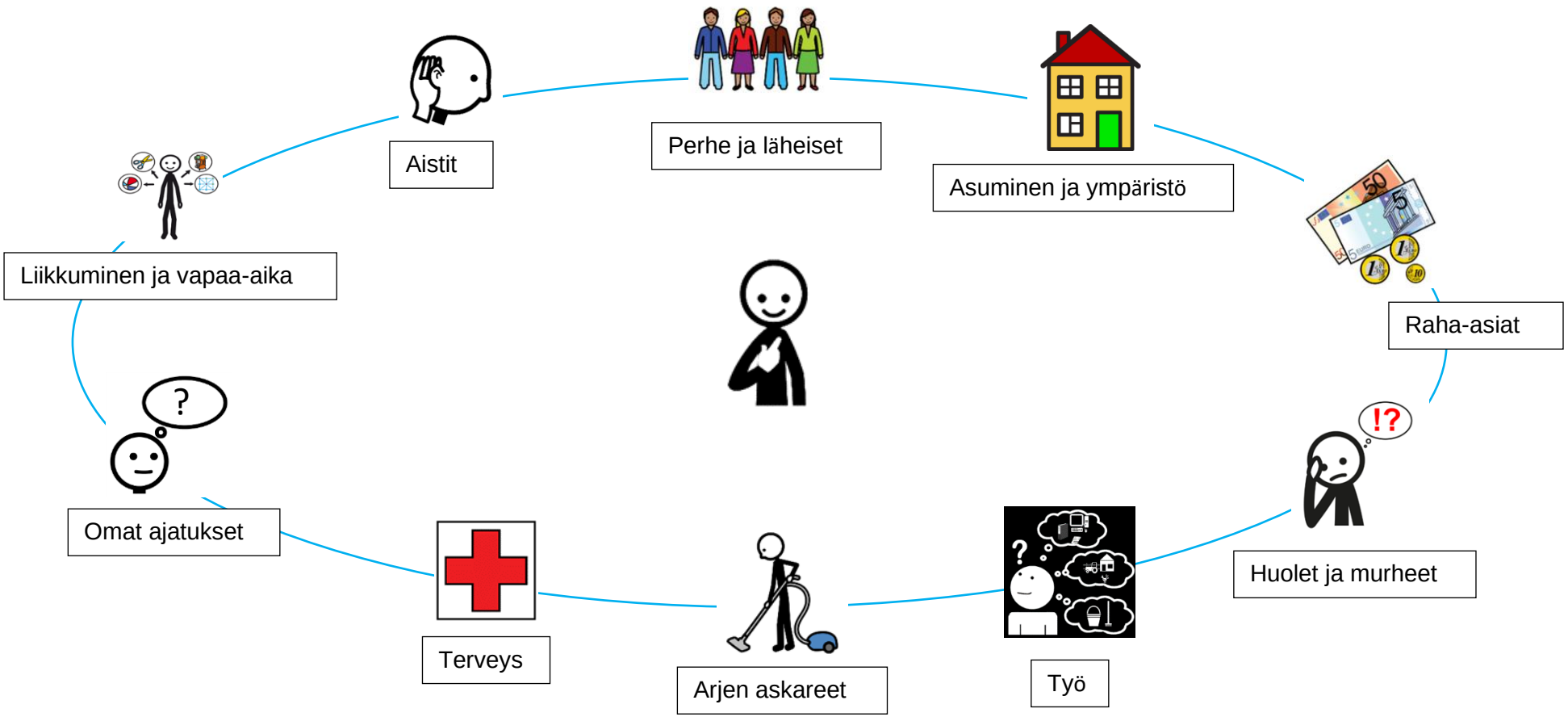
Wompatti – kysely voimavaroista

Tervetuloa vastaamaan!



Hyvinvointiin kuuluu monta asiaa,
esimerkiksi terveys ja ystävät.
Tämän kyselyn avulla huomaat nämä asiat
eli omat voimavarasi.
Huomaat myös asiat,
joissa tarvitset apua.

Wompatti-kyselyssä on kysymyksiä
seuraavista aiheista:

- Työ
- Raha-asiat
- Asuminen ja ympäristö
- Arjen askareet
- Perhe ja läheiset
- Omat ajatukset
- Liikkuminen ja vapaa-aika
- Huolet ja murheet
- Terveys
- Aistit

Kun vastaat kysymyksiin,
arvioit itse omaa hyvinvointiasi.

Vastaa kysymyksiin yksin
tai yhdessä työntekijän
tai läheisesi kanssa.

Vastaa kysymyksiin siinä järjestyksessä,
missä haluat.
Jos et halua vastata kaikkiin kysymyksiin
samalla kerralla,
jatka vastaamista toisena päivänä.

Lue ensin kysymys
ja vastauksen vaihtoehdot.
Ympyröi vaihtoehto,
joka sopii elämääsi parhaiten.

Keskustele vastauksistasi
työntekijän tai läheisesi kanssa.
Jos jokin asia alkaa huolestuttaa sinua,
miettikää yhdessä,
mistä saat apua.

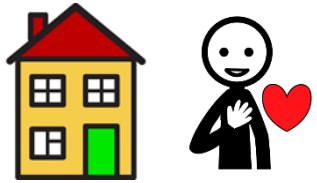
On tärkeää, että saat
sellaista apua
mitä tarvitset.
Silloin elämä sujuu hyvin.

TYÖ	**Kysymys** **Vastaa jos käyt työssä, työtoiminnassa tai päivätoiminnassa.**	**Lue lauseet** **ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat,** **kerro miksi vastasit näin.**
	Mitä mieltä olet paikasta, jossa käyt työssä, työtoiminnassa tai päivätoiminnassa?	● Pidän siitä paljon. ● Se on ihan ok. ● En pidä siitä yhtään.	
	Pidätkö työtehtävistäsi?	● Pidän työtehtävistäni paljon. ● Työtehtäväni ovat ihan ok. ● En pidä työtehtävistäni.	
	Saatko työtehtäviisi tarpeeksi apua ja neuvoja?	● Saan apua ja neuvoja aina kun tarvitsen. ● Saan yleensä apua ja neuvoja. ● En saa tarpeeksi apua ja neuvoja.	
	Miten tulet toimeen työkavereittesi kanssa?	● Tulen hyvin toimeen työkavereiden kanssa. ● Meillä on ihan ok välit. ● Tulen huonosti toimeen työkavereiden kanssa.	

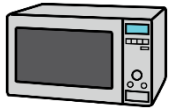
Kuvat: Kysymykset 1 ja 4 Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC. Kysymykset 2 ja 3 Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera

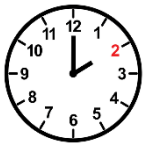
RAHA-ASIAT	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Miten rahasi riittävät?	○ Rahani riittävät hyvin. ○ Rahani riittävät aika hyvin. ○ Rahani riittävät huonosti.	
	Tarvitsetko apua raha-asioiden kanssa?	○ En tarvitse apua, sillä hoidan itse raha-asiani. ○ Tarvitsen apua joidenkin raha-asioiden kanssa (esimerkiksi laskujen maksaminen). ○ Tarvitsen apua kaikkien raha-asioiden kanssa.	

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

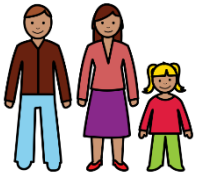
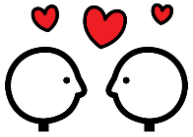
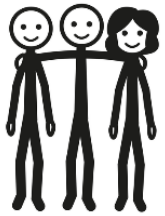
ASUMINEN JA YMPÄRISTÖ	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Mitä mieltä olet kodistasi?	● Olen tosi tyytyväinen kotiini. ● Kotini on ihan ok. ● En ole tyytyväinen kotiini.	
	Voitko itse päättää miten asut?	● Kyllä, voin itse päättää asumisestani. ● Voin itse päättää joistakin asioista asumisessani. ● En voi itse päättää asumisestani.	
	Mitä mieltä olet kotisi sijainnista?	● Olen tosi tyytyväinen kotini sijaintiin. ● Kotini sijainti on ihan ok. ● En ole tyytyväinen kotini sijaintiin.	
	Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä kodissasi?		Kirjoita vastaus tähän:

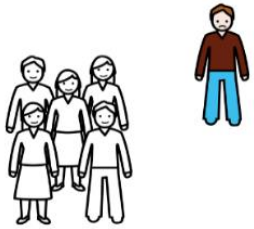
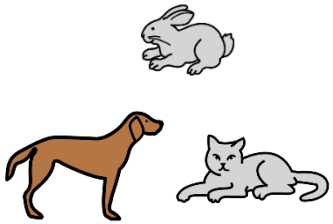
Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC. Kuvan x muokkaus Papunet.

ARJEN ASKAREET	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Miten selviät kotitöistä? (siivous, tiskaus, pyykinpesu)	● Osaan huolehtia kotitöistä itse. ● Tarvitsen kotitöissä ohjausta. ● Tarvitsen kotitöissä paljon apua.	
	Osaatko laittaa itsellesi ruokaa?	● Osaan laittaa ruokaa tai lämmittää ruokaa. ● Tarvitsen ruoanlaitossa ohjausta. ● En osaa laittaa ruokaa tai lämmittää ruokaa.	
	Osaatko asioida kaupassa?	● Osaan asioida kaupassa yksin. ● Tarvitsen kaupassa asiointiin ohjausta. ● Tarvitsen kaupassa asiointiin paljon apua.	

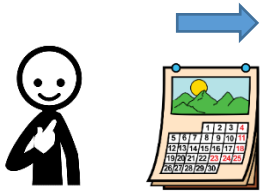
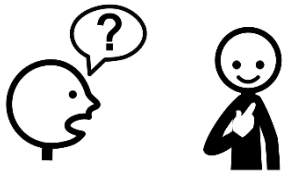
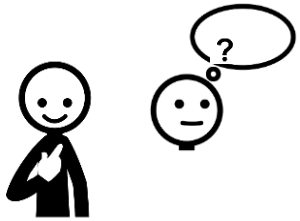
	Osaatko huolehtia aikatauluista ja päivärytmistä? (esimerkiksi sovitut tapaamiset, herääminen ja nukkumaan meno)	● Osaan huolehtia aikatauluista itse. ● Tarvitsen vähän apua aikataulujen kanssa. ● En osaa huolehtia aikatauluista itse.	
	Missä arjen asioissa tarvitset erityisesti apua?		Kirjoita vastaus tähän:

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

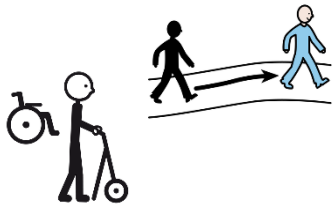
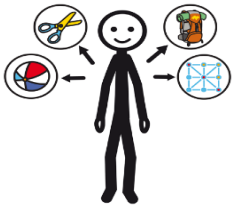
PERHE JA LÄHEISET	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Vastaa, jos sinulla on vanhemmat: Miten tulet toimeen vanhempiesi kanssa?	● Tulen tosi hyvin toimeen vanhempieni kanssa. ● Meillä on ihan ok välit. ● Tulen huonosti toimeen vanhempieni kanssa.	
	Vastaa, jos sinulla on sisaruksia: Miten tulet toimeen sisarustesi kanssa?	● Tulen tosi hyvin toimeen sisarusteni kanssa. ● Meillä on ihan ok välit. ● Tulen huonosti toimeen sisarusteni kanssa.	
	Vastaa, jos sinulla on puoliso tai seurustelet: Oletko tyytyväinen parisuhteeseesi?	● Olen tosi tyytyväinen parisuhteeseeni. ● Parisuhteeni on ihan ok. ● En ole tyytyväinen parisuhteeseeni.	
	Onko sinulla elämässäsi muita tärkeitä ihmisiä?	● Kyllä, heitä on monta. ● On ainakin yksi. ● Ei ole.	

	Oletko yksinäinen?	● En ole yksinäinen. ● Olen joskus yksinäinen. ● Olen usein yksinäinen.	
	Onko läheisesi väkivaltainen tai käyttäytyykö hän uhkaavasti?	● Ei. ● Ei enää. ● Kyllä.	
	Onko sinulla lemmikkieläin?	● Kyllä on, ja se on minulle tärkeä. ● Ei ole, mutta haluaisin lemmikin. ● Ei ole mutta haluaisin. TAI Minulla on lemmikki, mutta siitä on harmia.	

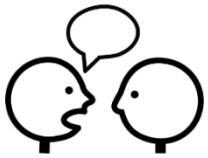
Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

OMAT AJATUKSET	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Mitä ajattelet tulevaisuudestasi?	● Tulevaisuuteni näyttää hyvältä. ● En ajattele tulevaisuutta kovin paljon. ● Tulevaisuuteni ei näytä hyvältä.	
	Otetaanko mielipiteesi huomioon asioissa, jotka koskevat sinua?	● Kyllä, mielipiteeni otetaan huomioon. ● Mielipiteeni otetaan joskus huomioon. ● Ei, mielipiteitäni ei oteta huomioon.	
	Mitä ajattelet itsestäsi?	● Olen tyytyväinen itseeni. ● Olen ihan ok. ● En ole tyytyväinen itseeni.	

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

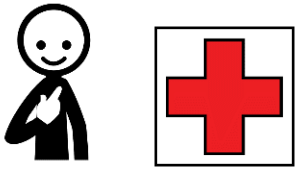
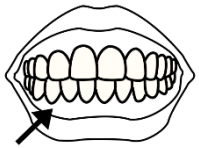
LIIKKUMINEN JA VAPAA-AIKA	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Pääsetkö liikkumaan kaikkiin paikkoihin, minne haluat?	● Kyllä. Pääsen sinne, minne haluan. ● Pääsen yleensä sinne, minne haluan. ● En pääse sinne, minne haluan.	
	Voitko itse päättää, mitä teet vapaa-ajallasi?	● Kyllä, voin itse päättää vapaa-ajastani. ● Voin päättää vapaa-ajastani jonkin verran. ● En voi itse päättää vapaa-ajastani.	
	Vastaa, jos käytät somea eli sosiaalista mediaa. (esimerkiksi Facebook, WhatsApp, Instagram ja YouTube) Aiheuttaako somen käyttö sinulle harmia?	● Somen käyttö ei aiheuta minulle harmia. ● Somen käyttö aiheuttaa minulle joskus harmia. ● Somen käyttö aiheuttaa minulle usein harmia.	

Kuvat: kolme ensimmäistä kysymystä: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC, viimeinen kysymys: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Kuvako

HUOLET JA MURHEET	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Onko sinulla huolia ja murheita?	● Ei, minulla ei ole huolia eikä murheita. ● Minulla on joskus huolia ja murheita. ● Kyllä, minulla on usein huolia ja murheita.	
	Onko sinulla joku, jolle voit kertoa huolistasi?	● Kyllä on. ● Kyllä, mutta kertominen on vaikeaa. ● Minulla ei ole ketään, jolle voin kertoa huolistani.	
	Onko joku tehnyt sinulle pahaa tai kohdellut sinua huonosti?	● Ei ole. ● Ei viime aikoina. ● Kyllä on, ja haluaisin puhua siitä jonkun kanssa.	
	Pelottaako tai ahdistaako sinua joku asia?	● Ei pelota eikä ahdista. ● Ei viime aikoina. ● Kyllä pelottaa tai ahdistaa, ja tarvitsen siksi apua.	

	Oletko ajatellut tehdä jotain pahaa itsellesi?	● En. ● Joskus olen, mutta en enää. ● Kyllä, ajattelen sitä.	
	Tiedätkö, mistä saat apua, kun sinulla on huolia ja murheita?	● Kyllä tiedän, ja osaan pyytää apua. ● Tiedän, mutta minun on vaikeaa pyytää apua. ● En tiedä, mistä voin pyytää apua.	

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

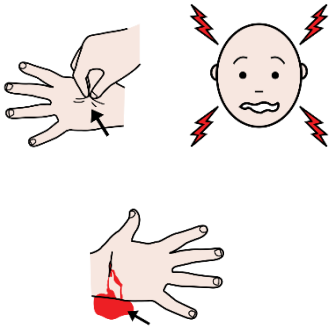
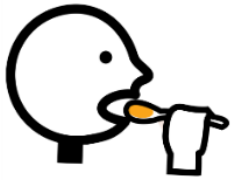
OMA TERVEYS	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	Mitä ajattelet terveydestäsi?	● Tunnen itseni tosi terveeksi. ● Terveyteni on ihan ok. ● En tunne itseäni terveeksi.	
	Mitä teet, kun sairastut?	● Osaan hoitaa itseäni. ● Osaan pyytää apua, jos tarvitsen. ● En tiedä mistä saan apua.	
	Tarvitsetko apua lääkkeiden kanssa?	● En tarvitse apua lääkkeiden kanssa. ● Tarvitsen jonkin verran ohjausta. ● Tarvitsen paljon apua.	
	Millaisessa kunnossa hampaasi ovat?	● Hampaani ovat hyvässä kunnossa. ● Hampaiden kanssa on joskus ongelmia. ● Hampaani ovat huonossa kunnossa.	

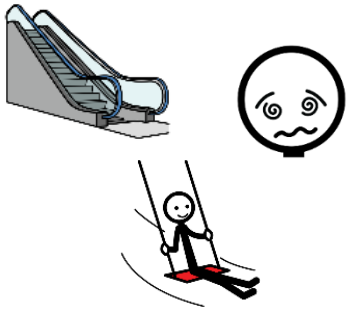
	Millainen on mielialasi?	○ Mielialani on oikein hyvä. ○ Mielialani on ihan ok. ○ Mielialani on huono.	
	Miten nukut?	○ Nukun yleensä hyvin. ○ Nukun joskus huonosti. ○ Nukun usein huonosti	
	Käytätkö mielestäsi liikaa päihteitä? (alkoholia, tupakkaa, nuuskaa, huumeita)	○ En käytä liikaa päihteitä. ○ Käytän joskus liikaa päihteitä. ○ Kyllä. Minun pitäisi vähentää päihteiden käyttöä.	
 	Onko sinulla kysymyksiä seksistä tai seksuaalisuudesta?	○ Ei ole. ○ On joskus. ○ On usein, ja haluaisin jutella niistä jonkun kanssa.	
 	Onko sinulla vaivoja, jotka liittyvät virtsaamiseen tai ulostamiseen?	○ Ei ole. ○ Ei yleensä. ○ Kyllä on, ja tarvitsen apua niihin.	

	Kysymys naisille: Onko sinulla kysymyksiä kuukautisista tai vaihdevuosista?	● Ei ole. ● Ei yleensä. ● Kyllä on, ja haluaisin jutella niistä.	
	Tiedätkö mistä saat neuvoja terveysasioihin?	● Kyllä tiedän, ja osaan kysyä. ● Tiedän, mutta neuvojen kysyminen on vaikeaa. ● En tiedä, mistä saan neuvoja. TAI En osaa kysyä neuvoja.	

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

AISTIT	**Kysymys**	**Lue lauseet ja ympyröi sopiva vaihtoehto.**	**Jos haluat, kerro miksi vastasit näin.**
	KUULO Millainen kuulo sinulla on?	● Minulla on hyvä kuulo. ● Kuuloni on ihan ok. ● Minulla on huono kuulo.	
	ÄÄNIYLIHERKKYYS Miltä tavalliset äänet kuulostavat mielestäsi? (esimerkiksi puhelimen soittoääni, kodinkoneiden äänet tai ilmastoinnin äänet)	● Ne ovat ihan ok. ● Jotkut äänet haittaavat minua, mutta pärjään niiden kanssa. ● Minulla on tosi herkkä kuulo, ja monet äänet haittaavat minua paljon.	Kirjoita, millaisista äänistä et pidä
	NÄKÖ Millainen näkö sinulla on?	● Minulla on hyvä näkö. ● Näköni on ihan ok. ● Minulla on huono näkö.	
	VALOHERKKYYS Häiritsevätkö jotkut valot sinua? (esimerkiksi auringonvalo, loisteputkien valo tai välkkyvät valot)	● Ei, valot eivät häiritse minua. ● Valot häiritsevät minua joskus. ● Kyllä. Minun on vaikeaa olla paikoissa, joissa on kirkasta tai välkkyvää valoa.	Kirjoita, millaisista valoista et pidä

	TUNTOAISTIN YLIHERKKYYS TAI ALIHERKKYYS Millainen tuntoaisti sinulla on?	• Tuntoaistini on ihan tavallinen. • Minulla on aika herkkä tuntoaisti, mutta pärjään sen kanssa. TAI Tuntoaistini on vähän huono, mutta pärjään sen kanssa. • Tuntoaistini on liian herkkä. TAI Tuntoaistini on huono. Saatan kolhia itseäni tai saada haavan, ja en edes huomaa sitä.	
	HAJUAISTIN YLIHERKKYYS Millainen hajuaisti sinulla on?	• Hajuaistini on ihan tavallinen. • Hajuaistini on aika herkkä, mutta pärjään sen kanssa. • Minulla on tosi tarkka hajuaisti. Haistan kaiken liian herkästi.	
	YLIHERKKYYS TAI ALIHERKKYYS - MAKUAISTISSA - HAJUAISTISSA - TUNTOAISTISSA Syötkö kaikkia ruokia?	• Kyllä. Syön melkein kaikkia ruokia. • Joskus on vaikeaa löytää minulle sopivaa ruokaa. • En. Valikoin tosi tarkasti, mitä syön.	Kirjoita, miksi et syö tiettyjä ruokia

	TASAPAINO Millainen tasapaino sinulla on?	● Tasapainoni on tosi hyvä. ● Tasapainoni on ok. ● Tasapainoni on huono	
	TASAPAINOAISTIN HERKKYYS Tuntuuko joku paikka sinusta niin epämiellyttävältä, että et halua mennä sinne? Ympyröi yksi tai useampi paikka.	● Portaat ● Liukuportaat ● Jyrkät ylämäet tai alamäet ● Korkeat paikat ● Huvipuistojen karusellit ● Keinu tai keinutuoli ● Laiva tai vene ● Hissi ● Joku muu, mikä?	Kirjoita millaisista paikoista et pidä

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

Wompatti-voimavarakysely on kehitetty Naapurit – yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistajat -hankkeessa (2018-2020). Wompatti-voimavarakysely on kehitetty työvälineeksi kehitysvammaisten tuetun asumisen palveluissa, mutta sen käyttö on sovellettavissa myös muihin palveluihin.

LAB University of Applied Sciences

PÄIJÄT-HÄMEEN hyvinvointikuntayhtymä

eksote