

KYSELY TERVEYSTOTTUMUKSISTA JA ELÄMÄNTAVOISTA

1 FYYSINEN AKTIIVISUUS

1.1 Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettasi.

- luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti enkä hengästy
- olen arjessa aktiivinen ja hyötyliikun eli kävelen, pyöräilen ja liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
- harrastan varsinaista kuntoa kohottavaa liikuntaa (hengästyn ja hikoilen) keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
- harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa

1.2 Kiinnostaako liikkuminen tai liikunnan harrastaminen sinua? Merkitse janalle rasti kiinnostustasi vastaavalle kohdalle.

0 _____ 5 _____ 10

(0=liikunta ei kiinnosta minua, 10=liikun erittäin mielelläni)

1.3 Mainitse sinulle mieluisimmat liikuntamuodot, joita harrastat tai haluaisit harrastaa?

1.4 Jos harrastat liikuntaa / liikut, liikutko yleensä:

- Yksin
- Kaverin kanssa
- Ryhmässä

2 RAVITSEMUS

2.1 Arvioi mikä numero vastaa nykyisiä ruokailu- ja juomatapojasi asteikolla ”1 – 10”. Merkitse janalle rasti tottumuksiasi vastaavalle kohdalle.

Ruokailu

Minun tekee mieli syödä	Lähes aina 0	5	Säännöllisinä ateria-aikoina 10
Ruoka on mielessäni	Lähes aina 0	5	Ateria-aikoina 10
Napostelen aterioiden välillä epäterveellisiä makeita tai suolaisia syötäviä	Lähes aina 0	5	En koskaan 10
Annostelen kasviksia lautaselle	En koskaan 0	5	Puolet lautasesta 10
Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja jokaisella aterialla tai välipalalla	En koskaan 0	5	jokaisella aterialla jotakin em. 10

Juomat

Juon vettä janooni	En koskaan 0	5	Päivittäin 10
Juon tuoremehuja, mehua, sokeripitoisia virvoitusjuomia tai energia- ja urheilujuomia	En koskaan 0	5	Päivittäin 10
Juon maitoa tai piimää janooni	En koskaan 0	5	Päivittäin 10

2.2 Tiedän mitä lautasmalli tarkoittaa

kyllä ei

2.3 Onko kotitaloudessasi henkilövaakaa?

kyllä ei

3 TUPAKOINTI

- 3.1 Tupakoitko? Kyllä En Olen lopettanut tupakoinnin
- 3.2 Käytätkö nuuskaa? Kyllä En Olen lopettanut nuuskaamisen
- 3.3 Olen kiinnostunut tupakoinnin lopettamisesta KYLLÄ EN

Jos tupakoit,

3.4 Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

- alle 6 min.
- 6-30 min.
- 31-60 min.
- yli 60 min

3.5 Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

- alle 10 kpl
- 11-20 kpl
- 21-30 kpl
- yli 30 kpl

4 ALKOHOLINKÄYTTÖ

4.1 En juo alkoholia

4.2 Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

- noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2-4 kertaa kuukaudessa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

4.3 Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1–2 annosta
- 3–4 annosta
- 5–6 annosta
- 7–9 annosta
- 10 tai enemmän

4.4 Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- kerran kuukaudessa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

pullo (33cl) keskiolutta tai siideriä tai
lasi (12cl) mietoa viiniä tai
pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai
ravintola-annos (4cl) väkeviä

ESIMERKKEJÄ:

0,5 l tuoppi keskiolutta tai siideriä = 1,5 annosta
0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä = 2 annosta
0,75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta
0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

5 MUUT PÄIHTEET

5.1 Oletko käyttänyt huumaavia aineita tai lääkkeitä muuhun kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen?

- kyllä ei

5.2 Oletko käyttänyt reseptilääkkeitä muuten kuin lääkärin ohjeiden mukaan?

- kyllä ei

5 FYYSINEN TERVEYS JA TERVEYSPALVELUT

6.1 Kuinka usein yleensä harjaat hampaasi?

- useammin kuin kaksi kertaa päivässä
- kaksi kertaa päivässä
- kerran päivässä
- harvemmin kuin joka päivä
- en koskaan

6.2 Milloin kävit viimeksi hammaslääkärissä?

- alle vuosi sitten
- 1-2 vuotta sitten
- yli 2 vuotta sitten
- en ole koskaan käynyt hammaslääkärissä

6.3 Milloin kävit viimeksi yleislääkärin vastaanotolla esim. terveyskeskuksessa?

- alle vuosi sitten
- 1-2 vuotta sitten
- yli 2 vuotta sitten
- en ole koskaan käynyt yleislääkärin vastaanotolla

6.4. Kuinka tärkeänä pidät seuraavia terveyden osatekijöitä fyysisten sairauksien ehkäisyn kannalta?

	En osaa sanoa	Ei lainkaan tärkeä	Ei kovin tärkeä	Melko tärkeä	Tärkeä	Erittäin tärkeä
Terveellinen syöminen	0	1	2	3	4	5
Päivittäinen liikkuminen	0	1	2	3	4	5
Tupakoimattomuus	0	1	2	3	4	5
Päihteiden käytön välttäminen/ kohtuukäyttö	0	1	2	3	4	5
Itsestä huolehtiminen (hygienia, vaatus, hampaiden hoito tms.)	0	1	2	3	4	5

6.5. Haluatko tehdä muutosta joihinkin em. terveyden osatekijöihin? Mitä mielestäsi pitäisi tehdä?
