

NUORTEN TERVEYSSEURANTA

Lomake täytetään terveydenhoitajan vastaanotolla 8. – 9. lk

Hyvä nuori

Osallistut tärkeään tutkimukseen, jonka tarkoituksena on lisätä tietoa nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista. Täytä tämä lomake huolellisesti.

Tämän kyselyn avulla kerättyjä tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tietoja vastauksistasi ei anneta opettajille tai vanhemmille. Pyydämme, että täytät kyselyn ja palautat sen terveydenhoitajalle. Mikäli koet johonkin kysymykseen vastaamisen vaikeaksi, voit kysyä neuvoa terveydenhoitajalta ja täydentää vastauksiasi terveystarkastuksessa.

OHJEET VASTAAJALLE

Lue kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Kysymyksiin vastataan:

- ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero tai kirjoittamalla kysytty tieto sille varattuun tilaan.
- kunkin kysymyksen kohdalla valitaan vain yksi, parhaiten sopiva vaihtoehto, mikäli kysymyksen kohdalla ei erikseen mainita, että vaihtoehtoja voi valita useita.
- eräiden kysymysten kohdalla on erikseen täydentäviä vastaamisohjeita.
- muista vastata kaikkiin kysymyksiin – myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko ympyröimällä vaihtoehto ”ei” tai merkitsemällä ”0” vastaukselle varattuun tilaan.

ESIMERKKI 1.

Miten arvioisit terveydentilaasi

- ① erittäin hyvä
2 melko hyvä
3 kohtalainen
4 melko huono
5 huono

ESIMERKKI 2.

Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

Ympyröi oikea vaihtoehto. Merkitse vain yksi vaihtoehto

- 0 1 2 ③ 4 5 6 7
päivänä päivänä

HENKILÖTIEDOT

Lomakkeen täyttöpäivämäärä p p k k v v
 |__|__|__|__|__|0|7|

1. Sukupuoli

- 1 poika
2 tyttö

2. Henkilötunnus

|__|__|__|__|__|__| - |__|__|__|__|

TERVEYDENTILA

3. Miten arvioisit omaa terveydentilaasi?

- 1 erittäin hyvä
2 melko hyvä
3 kohtalainen
4 melko huono
5 huono

4. Pidätkö itseäsi...?

- 1 liian laihana
2 hieman liian laihana
3 sopivan painoisena
4 hieman liian lihavana
5 liian lihavana

5. Montako kertaa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet käynyt seuraavien terveydenhuollon ammattihenkilöiden vastaanotoilla tai kotiisi on tehty kotikäynti? (Merkitse 0, jos ei lainkaan. Tätä terveystarkastusta ei lasketa mukaan.)

	terveys- tai määräaikais- tarkastus	käynti sairauden tai oireiden vuoksi
lääkärin vastaanottokäynti	__ __ kertaa	__ __ kertaa
lääkärin kotikäynti	__ __ kertaa	__ __ kertaa
terveyden- tai sairaanhoitajan vastaanottokäynti	__ __ kertaa	__ __ kertaa
terveydenhoitajan kotikäynti	__ __ kertaa	__ __ kertaa
hammaslääkärin vastaanottokäynti	__ __ kertaa	__ __ kertaa
hammashoitajan tai suuhygienistin vastaanottokäynti	__ __ kertaa	__ __ kertaa

6. **Onko Sinulla ollut seuraavia oireita tai vaikeuksia viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana?**

	lähes päivittäin	useammin kuin kerran viikossa	noin kerran viikossa	noin kerran kuukaudessa	harvemmin tai ei koskaan
päänsärkyä	1	2	3	4	5
vatsakipua	1	2	3	4	5
niska-hartiasärkyä	1	2	3	4	5
selkäkipua	1	2	3	4	5
ärtyneisyyttä, kiukunpuuskia	1	2	3	4	5
levottomuutta	1	2	3	4	5
keskittymisvaikeuksia	1	2	3	4	5
vaikeuksia ymmärtää annettuja ohjeita	1	2	3	4	5
hyökkäävää tai tavaroita rikkovaa käytöstä	1	2	3	4	5
vaikeuksia päästä uneen	1	2	3	4	5
väsymystä ja uupumusta	1	2	3	4	5
ruokahaluttomuutta	1	2	3	4	5
jännittyneisyyttä	1	2	3	4	5
alakuloisuutta	1	2	3	4	5
vetäytyneisyyttä	1	2	3	4	5
heräilemistä öisin	1	2	3	4	5
pelkoja	1	2	3	4	5
änkytystä	1	2	3	4	5

TERVEYSTOTTUMUKSET

7. **Kuinka monta tuntia nuket yöllä?**

keskimäärin |__|__| tuntia, jos seuraavana päivänä on koulua

keskimäärin |__|__| tuntia, viikonloppuina ja loma-aikoina

14. Kuinka usein edellisen viikon arkipäivien (5 päivän) aikana söit seuraavia aterioita?

Ympyröi sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

	en kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 4 päivänä	kaikkina arkipäivinä
aamupala	0	1	2	3
aamupäivän välipala	0	1	2	3
lounas	0	1	2	3
iltapäivän välipala	0	1	2	3
päivällinen	0	1	2	3
illan välipala	0	1	2	3
iltapala	0	1	2	3
muuta syötävää aterioiden välillä	0	1	2	3

15. Kuinka usein edellisen viikon kouluaterioilla söit seuraavia ruokia?

Ympyröi sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

	en kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 4 päivänä	kaikkina arkipäivinä
peruna (lisäke)	0	1	2	3
riisi, pasta (lisäke tai puuro)	0	1	2	3
liharuoka, makkararuoka	0	1	2	3
kanaruoka	0	1	2	3
kalaruoka	0	1	2	3
kasvisruoka	0	1	2	3
salaatti tai raaste	0	1	2	3
maito tai piimä	0	1	2	3
vesi	0	1	2	3
leipä	0	1	2	3
rasvavete	0	1	2	3



16. **Söitkö viime viikonlopun aikana (lauantain ja sunnuntain aikana) seuraavia aterioita?**
Ympyröi sopivin vaihtoehto sekä lauantain että sunnuntain kohdalla.

	LAUANTAI		SUNNUNTAI	
	en syönyt	söin	en syönyt	söin
aamupala	0	1	0	1
aamupäivän välipala	0	1	0	1
lounas	0	1	0	1
iltapäivän välipala	0	1	0	1
päivällinen	0	1	0	1
illan välipala	0	1	0	1
iltapala	0	1	0	1
muuta syötävää aterioiden välillä	0	1	0	1

17. **Kuinka usein edellisen viikon (7 päivän) aikana söit seuraavia hedelmiä tai kasviksia?**
Laske myös kouluaikana nautitut ruoat mukaan. Ympyröi sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

	en kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 5 päivänä	joka päivä tai lähes päivittäin	useita kertoja päivässä
HEDELMÄT	0	1	2	3	4
appelsiini tai mandariini	0	1	2	3	4
omena, päärynä	0	1	2	3	4
banaani, viinirypäle	0	1	2	3	4
marjoja tai marjaruokia	0	1	2	3	4
täys- tai tuoremehua	0	1	2	3	4
muita hedelmiä, mitä? _____	0	1	2	3	4
KASVIKSET	0	1	2	3	4
tomaatti, paprika, kurkku	0	1	2	3	4
lehtisalaatti, vihersalaatti	0	1	2	3	4
kasvissalaatti	0	1	2	3	4
porkkana tai muu juures	0	1	2	3	4
pavut, herneet, pähkinät	0	1	2	3	4
muita kasviksia, mitä? _____	0	1	2	3	4

18. Kuinka usein edellisen viikon (7 päivän) aikana söit seuraavia leipiä, leikkeleitä tai maitovalmisteita?

Laske myös kouluaikana nautitut ruoat mukaan. Ympyröi sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

	en kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 5 päivänä	joka päivä tai lähes päivittäin	useita kertoja päivässä
LEIVÄT JA LEIKKELEET	0	1	2	3	4
ruisleipä, näkkileipä	0	1	2	3	4
tumma vehnä- tai sekaleipä	0	1	2	3	4
vaalea vehnäleipä	0	1	2	3	4
pulla, leivonnainen	0	1	2	3	4
keksit	0	1	2	3	4
leipärasva tai rasvavete	0	1	2	3	4
liha-, makkaraleikkele	0	1	2	3	4
juustot	0	1	2	3	4
täytetty leipä tai patonki	0	1	2	3	4
MAIDOT	0	1	2	3	4
maito tai piimä	0	1	2	3	4
jogurtti, viili	0	1	2	3	4
vanukas, rahka	0	1	2	3	4
jäätelö	0	1	2	3	4

19. Kuinka usein edellisen viikon (7 päivän) aikana söit eri pääruokia?

Laske myös kouluaikana nautitut ruoat mukaan. Ympyröi sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

	en kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 5 päivänä	joka päivä tai lähes päivittäin	useita kertoja päivässä
PÄÄRUOAT	0	1	2	3	4
liharuoka (pihvi, kastike, laatikko/keitto)	0	1	2	3	4
kanaruoka	0	1	2	3	4
makkararuoka	0	1	2	3	4
kalaruoka	0	1	2	3	4
kasvisruoka	0	1	2	3	4
pizza	0	1	2	3	4
hampurilainen, lihapiirakka	0	1	2	3	4
peruna, keitetty tai sose	0	1	2	3	4
ranskalaiset perunat	0	1	2	3	4
pasta, riisi	0	1	2	3	4
puuro, murot	0	1	2	3	4

20. Kuinka usein edellisen viikon (7 päivän) aikana joit seuraavia juomia tai söit makeita herkkuja tai suolaisia naposteltavia?

Laske myös kouluaikana nautitut ruoat mukaan. Ympyröi sopivin vaihtoehto kullakin riviltä.

	en kertaakaan	1 – 2 päivänä	3 – 5 päivänä	joka päivä tai lähes päivittäin	useita kertoja päivässä
JUOMAT	0	1	2	3	4
vesi	0	1	2	3	4
kahvi	0	1	2	3	4
tee	0	1	2	3	4
kaakao	0	1	2	3	4
sokeroitu mehu, virvoitusjuoma	0	1	2	3	4
Light -juoma	0	1	2	3	4
urheilu- tai energiajuoma	0	1	2	3	4
MAKEAT JA SUOLAISET NAPOSTELTAVAT	0	1	2	3	4
suklaa	0	1	2	3	4
salmiakki, lakritsi	0	1	2	3	4
muu makeinen, karamelli	0	1	2	3	4
sokeri (lisätty tai siroteltu)	0	1	2	3	4
perunalastut tai muut naksut	0	1	2	3	4
suolapähkinät	0	1	2	3	4
pop corn	0	1	2	3	4
muromysli	0	1	2	3	4

21. Kuinka usein lisäät ruokaasi suolaa? (Valitse sopivin vaihtoehto)

- 1 en juuri koskaan
- 2 silloin tällöin
- 3 päivittäin

22. Kuinka usein lisäät ruokaasi ketsuppia? (Valitse sopivin vaihtoehto)

- 1 en juuri koskaan
- 2 silloin tällöin
- 3 päivittäin

23. Millaista maitoa juot tavallisesti kotona ja koulussa?

	KOTONA	KOULUSSA
rasvatonta maitoa	1	1
ykkösmaitoa	2	2
kevytmaitoa	3	3
täysmaitoa	4	4
en juo maitoa	5	5
en tiedä		6

24. Millaista rasvaveitettä käytät tavallisesti leivällä kotona ja koulussa?

	KOTONA	KOULUSSA
margariinia, kevytlevitettä tai kasvirasvaseosta (esim. Flora, Keiju, Becel)	1	1
voita tai maitorasvaöljyseosta (esim. Oivariini)	2	2
en mitään	3	3
en tiedä		4

25. Oletko mielestäsi valikoiva ruokailija vai kaikkiruokainen?

- 1 valikoiva, karttava
- 2 vältän joitakin ruokia tai elintarvikkeita
- 3 syön lähes kaikkea tarjottua

26. Onko Sinulla jokin erityisruokavalio?

	ei	kyllä
laktoositon	1	2
viljaton (gluteeniton)	1	2
diabetes	1	2
painonhallinta	1	2
kasvisruokavalio (lakto-ovo, syö munaa ja maitoa)	1	2
vegaaniruokavalio (vegaani, syö vain kasviksia)	1	2
allergiaruokavalio, ruokavaliossa vältetään seuraavia ruoka-aineita:	1	2

jokin muu erityisruokavalio, mikä? _____	1	2

27. Valitse seuraavista kouluaterioihin liittyvistä väittämistä parhaiten omaa näkemystäsi kuvaava vaihtoehto: (Ympyröi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi)

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei mielipidettä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
En pidä kouluruoasta.	0	1	2	3	4
Kouluruoka on yleensä hyvää.	0	1	2	3	4
Kouluaterialla ei ole tarpeeksi kasviksia.	0	1	2	3	4
Makeiset helpottavat oloani koulupäivinä.	0	1	2	3	4
Kasvikset ja hedelmät ovat parasta kouluruoassa.	0	1	2	3	4
En kiinnitä huomiota ruoan rasvapitoisuuteen.	0	1	2	3	4

28. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- 1 kaksi kertaa päivässä
- 2 kerran päivässä
- 3 useita kertoja viikossa
- 4 kerran viikossa tai harvemmin
- 5 en lainkaan

29. Onko Sinulla todettu kariesta/ollut reikiä hampaissa?

- 1 ei
- 2 kyllä, minulla on |__|__| paikattua hammasta

30. Käytätkö säännöllisesti seuraavia fluori- tai ksylitolivalmisteita?

	ei	kyllä
fluorihammastahnaa	1	2
fluoritabletteja	1	2
purukumia, jossa on ksylitolia	1	2
pastilleja, joissa on ksylitolia	1	2

31. Arvioi liikenneturvallisuuksesi liittyviä asioita

	aina	usein	joskus	harvoin tai ei ollenkaan	ei ajankohtainen
käytän pyöräillessäni pyöräilykypärää	1	2	3	4	5
autossa matkustan turvavyöt kiinnitettynä	1	2	3	4	5
ulkovaatteissani on heijastin tai käytän heijastinliivejä pimeällä	1	2	3	4	5
vesillä käytän pelastusliivejä	1	2	3	4	5

32. Osaatko uida?

- 1 en
- 2 kyllä, jaksan uida noin |__|__|__|__| metriä

33. Montako tuntia päivässä oleskelet sisätiloissa, joissa joutuu hengittämään muiden aiheuttamaa tupakansavua? (Merkitse 0, jos et lainkaan)

kotona |__|__| tuntia

muissa tiloissa |__|__| tuntia

34. Oletko koskaan polttanut tupakkaa?

- 1 en → siirry kysymykseen 36
- 2 kyllä

35. Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä?

- 1 päivittäin
- 2 viikoittain, mutta en päivittäin
- 3 harvemmin kuin kerran viikossa
- 4 en polta

36. Oletko koskaan kokeillut nuuskaa?

- 1 en → siirry kysymykseen 38
- 2 kyllä

37. Nuuskaatko nykyisin?

- 1 päivittäin
- 2 viikoittain, mutta en päivittäin
- 3 harvemmin kuin kerran viikossa
- 4 en käytä nuuskaa

38. Oletko koskaan kokeillut alkoholia? (esimerkiksi puoli pulloa keskialutta tai enemmän)

- 1 en → siirry kysymykseen 41
- 2 kyllä

39. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 1 kerran viikossa tai useammin
- 2 pari kertaa kuukaudessa
- 3 noin kerran kuukaudessa
- 4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 5 en käytä alkoholijuomia

40. Oletko koskaan juonut alkoholijuomia niin paljon, että olet ollut todella humalassa?

- 1 en koskaan
- 2 kyllä, kerran
- 3 kyllä, 2-3 kertaa
- 4 kyllä, 4-10 kertaa
- 5 kyllä, useammin kuin 10 kertaa

41. Onko Sinulle viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana tarjottu huumaavia aineita Suomessa?
- 1 ei
 - 2 kyllä
42. Oletko koskaan seurustellut vakituisesti?
- 1 en → siirry kysymykseen 44
 - 2 kyllä
43. Seurusteletko vakituisesti tällä hetkellä?
- 1 en
 - 2 kyllä
44. Oletko koskaan ollut sukupuoliyhdyntässä?
- 1 en → siirry kysymykseen 46
 - 2 kyllä
45. Mitä ehkäisymenetelmää käytitte VIIMEISIMMÄSSÄ yhdynnässä?
- 1 ei mitään
 - 2 kondomia
 - 3 e-pillereitä
 - 4 kondomia ja e-pillereitä
 - 5 jotain muuta menetelmää, mitä? _____

KOULUNKÄYNTI

46. Kuinka pitkä koulumatkasi on? |__|__| kilometriä |__|__|__| metriä
47. Montako päivää olet ollut poissa koulusta sairauden tai tapaturman vuoksi viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana? (Merkitse 0, jos et päivääkään)
- |__|__| päivää
48. Oletko pinnannut koulusta kuluneen lukukauden aikana?
- 0 en yhtenäkään päivänä
 - 1 yhtenä päivänä
 - 2 kahtena päivänä
 - 3 kolmena päivänä
 - 4 neljänä päivänä tai useammin
49. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä
- 1 hyvin paljon
 - 2 melko paljon
 - 3 melko vähän
 - 4 en lainkaan

50. Koulunkäynnin tukimuodot

	ei	kyllä
saan tukiopetusta, missä aineessa? _____	1	2
saan erityisopetusta, missä aineessa? _____	1	2
saan koulunkäynnissä muita tukitoimia, mitä? _____	1	2

51. Onko Sinua kiusattu koulussa muutamien viime kuukausien aikana?

- 1 ei
- 2 kyllä, kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 3 kyllä, 2 tai 3 kertaa kuukaudessa
- 4 kyllä, noin kerran viikossa
- 5 kyllä, useita kertoja viikossa

52. Kuinka monta läheistä ystävää Sinulla on tällä hetkellä?

- 1 ei yhtään
- 2 yksi
- 3 kaksi
- 4 kolme tai useampia

53. Kuinka monena päivänä viikossa osallistut jonkinlaiseen kerho- tai harrastustoimintaan?

- 1 en lainkaan
- 2 kerran viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 useammin kuin 3 kertaa viikossa

54. Perheellämme on riittävästi yhteistä aikaa

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 osittain samaa mieltä
- 3 osittain eri mieltä
- 4 täysin eri mieltä

Kysymykset 55-68 käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi olet tuntenut itsesi viimeisen viikon aikana. Valitse kustakin kysymyksestä vain yksi vaihtoehto. Joku kysymys voi tuntua Sinusta yllättävältä. Toivomme kuitenkin, että vastaat kaikkiin kysymyksiin.

55. Minkälainen on mielialasi?

- 1 mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 2 en ole alakuloinen tai surullinen
- 3 tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 4 olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- 5 olen niin masentunut ja alavireinen, etten enää kestä

56. Miten suhtaudut tulevaisuuteen?

- 1 suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti
- 2 en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti
- 3 tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- 4 minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- 5 tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

57. Miten katsot elämäsi sujuneen?

- 1 olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- 2 en tunne epäonnistuneeni elämässä
- 3 minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
- 4 elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- 5 tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

58. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- 1 olen varsin tyytyväinen elämääni
- 2 en ole erityisen tyytymätön
- 3 en nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- 4 minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- 5 olen täysin tyytymätön kaikkeen

59. Minkälaisena pidät itseäsi?

- 1 tunnen itseni melko hyväksi
- 2 en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 3 tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 4 nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 5 olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton

60. Onko Sinulla pettymyksen tunteita?

- 1 olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
- 2 en ole pettynyt itseni suhteen
- 3 olen pettynyt itseni suhteen
- 4 minua inhottaa itseni
- 5 vihaan itseäni

61. Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

- 1 minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- 2 en ajattele, enkä halua vahingoittaa itseäni
- 3 minusta tuntuu, että olisi parempi jos olisin kuollut
- 4 minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
- 5 tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

62. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?

- 1 pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
- 2 en ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
- 3 toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
- 4 olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
- 5 olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

63. Miten koet päätösten tekemisen?

- 1 erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
- 2 pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
- 3 varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
- 4 minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
- 5 en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

64. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

- 1 olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
- 2 ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- 3 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- 4 minusta tuntuu, että näytän rumalta
- 5 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

65. Minkälaista nukkumisesi on?

- 1 minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
- 2 nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- 3 herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- 4 minua haittaa unettomuus
- 5 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä

66. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

- 1 väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- 2 en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- 3 väsyn nopeammin kuin ennen
- 4 vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- 5 olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

67. Minkälainen ruokahalusi on?

- 1 ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- 2 ruokahaluni on ennallaan
- 3 ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- 4 ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- 5 minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

68. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?

- 1 pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- 2 en tunne itseäni ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”
- 3 ahdistun ja jännityn melko helposti
- 4 tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- 5 tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat ”loppuun kuluneet”

KIITOS VASTAUKSISTASI!