

# OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka sopii kohdallenne tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan. Lukekaa ennen vastaamista kysymys.

**Esimerkki 1. Mikä on ammattinne?**

metsätyömies

**Esimerkki 2. Mikä on siviilisäätynne?**

- ① naimisissa tai avoliitossa
- 2 naimaton
- 3 asumuserossa tai eronnut
- 4 leski

**Jos olette naimisissa, rengastatte numeron 1.**

Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin — myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko rengastamalla vaihtoehtoa "ei" vastaava numero tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

**Esimerkki 3. Onko teillä ollut jokin seuraavista sairauksista?**

	Ei	Kyllä
nivelreuma	①	2
verenpainetauti	①	2

**Esimerkki 4. Montako päivää piditte vuosilomaa viime vuonna?**

0 päivää

Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: "Siirrykää kysymyseen. . .", jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaukset.

# VASTAUSLOMAKE

## 1. Sukupuoli

- 1 mies      SUKUP  
2 nainen

## 2. Mikä on siviilisäätynne?

- 1 naimisissa tai avoliitossa      SIVSAA  
2 naimaton  
3 asumuserossa tai eronnut  
4 leski

## 3. Mikä on koulutuksenne?

- 1 kansakoulu, peruskoulu tai keskikoulu      PKOUL  
2 ammattikoulu tai vastaava  
3 opistotutkinto ja/tai lukio  
4 akateeminen tutkinto

## 4. Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti? Kansakoulu lasketaan mukaan.

\_\_\_\_vuotta      KOULV

## 5. Mikä oli kotipaikkakuntanne 1.1.1972?

- 1 nykyinen kunta      KOTIP  
2 muu kunta nykyisessä läänissä  
3 kunta muussa läänissä

## 6. Kuuluuko talouteen eli ruokakuntaanne Teidän lisäksenne muita 16-vuotiaita tai vanhempia henkilöitä (aviopuoliso, lapset, eläkeläiset yms. mukaanluettuna)?

- 1 ei RKAIK  
2 kyllä, montako? RKAIKM

## 7. Onko Teillä alle 16-vuotiaita lapsia?

- 1 ei      LAPSIA  
2 kyllä, montako? LASTM

## 8. Mikä on ammattinne?

\_\_\_\_\_

## 9. Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?

- AMM  
1 maanviljelys, karjanhoito, metsätyö, emäntä  
2 tehdas-, kaivos-, rakennus- tai muu vastaava työ  
3 toimistotyö, henkinen työ, palvelutyö  
4 opiskelu tai koulunkäynti  
5 kotirouva, perheenemäntä  
6 eläkeläinen  
7 työtön

## 10. Missä työssä olette toiminut eniten elämäne aikana?

- AIKAMM  
1 maanviljelys, karjanhoito, metsätyö, emäntä  
2 tehdas-, kaivos-, rakennus- tai muu vastaava työ  
3 toimistotyö, henkinen työ, palvelutyö  
4 opiskelu tai koulunkäynti  
5 kotirouva, perheenemäntä  
6 muu, mikä? \_\_\_\_\_

## 11. Kuinka suuret olivat taloutenne (ruokakuntanne) kokonaistulot viime vuonna (veroja vähentämättä)?

- 1 alle 10.000 mk  
2 10.000 – 20.000 mk  
3 20.001 – 40.000 mk      TULOT  
4 40.001 – 60.000 mk  
5 60.001 – 80.000 mk  
6 80.001 – 100.000 mk  
7 100.001 – 120.000 mk  
8 120.001 – 140.000 mk  
9 yli 140.000 mk

## LÄÄKÄRINTUTKIMUKSET JA SAIRAUDET

### 12. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt lääkärin vastaanotolla? (Ei koske hammaslääkärissä käyntiä.)

\_\_\_\_\_ kertaa      Q12

### 13. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt terveydenhoitajan, verenpainehoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolla tai terveydenhoitaja on käynyt teillä kotikäynnillä?

\_\_\_\_\_ kertaa      Q13

**14. Saatteko jonkin sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?**

- 1 en Q14  
 2 kyllä, osaeläke  
 3 kyllä, määräaikainen eläke  
 4 kyllä, pysyvä eläke

**15. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarktin eli sydänveritulpan? (Tarkastakaa päivämäärä poliklinikkakortistanne tai muulla tavoin, elleste ole varma.)**

- 1 en Q15A  
 2 kyllä Minä vuonna viimeksi:  
 v. 19\_\_\_\_\_ Q15B  
 Missä olitte tällöin sairaalahoitossa:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Olitteko sairaalahoitonne jälkeen järjestelmällisessä ryhmäkuntoutuksessa?

- 1 en  
 2 kyllä Q15C

**16. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman aivohalvauksen, aivoverenvuodon tai aivoverisuonitukoksen? (Tarkistakaa päivämäärä poliklinikkakortistanne tai muulla tavoin, elleste ole varma.)**

- 1 en Q16A  
 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:  
 v. 19\_\_\_\_\_ Q16B

**17. Onko Teillä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut mitään seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia?**

Ei Kyllä

Kohonnut verenpaine, verenpaine- tauti .....	1	2	Q17A
Sydämen toiminnanvaja- us ..	1	2	Q17B
Angina pectoris .....	1	2	Q17C
Keuhkoastma .....	1	2	Q17E
Keuhkolaajentuma, keuhko- putken tulehdus, krooninen keuhkokatari .....	1	2	Q17F
Sappikiviä, sappirakontuleh- dus .....	1	2	Q17G
Nivelreuma .....	1	2	Q17H
Muu nivelsairaus .....	1	2	Q17I

Selän kulumavika, muu sel- käsairaus .....	1Q17J	2
Pitkäaikainen ihottuma .....	1Q17K	2
Pitkäaikainen virtsateiden tu- lehdus, munuaistulehdus ...	1Q17L	2

**18. Onko Teillä lääkärin toteama sokeritauti?**

- 1 ei S18  
 2 kyllä, saan insuliinihoitoa (pistoksi-  
na)  
 3 kyllä, käytän sokeritautilääkkeitä  
 (tabletteina)  
 4 kyllä, vain ruokavaliohoito

**19. Kuinka monta kokonaista päivää olitte viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana sairauden takia poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviänne? (Jos ette muista tarkkaan, riittää arvio.)**

\_\_\_\_\_päivää Q19

**20. Kuinka monta päivää olette ollut sairaalahoitossa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?**

\_\_\_\_\_päivää Q20

**21. Oletteko viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana käyttänyt mitään**

- a) lääkärin määräämiä lääkkeitä  
 1 en  
 2 kyllä Q21A  
 b) ilman reseptiä saatavia lääkkeitä  
 1 en  
 2 kyllä Q21B

**Mikäli olette käyttänyt jotain lääkkeitä viimeksi kuluneen viikon aikana, merkitkää mihin vaivaan, oireeseen tai sairauteen.**

	Kyllä re- septilääke	Kyllä, il- man re- septiä
Päänsärkyyn .....	1	Q21C 2
Nivel- tai selkäsärkyyn ..	1	Q21D 2
Muuhun särkyyn .....	1	Q21E 2
Yskään, nuhaan tai kuu- meeseen .....	1	Q21F 2
Rauhattomuuteen .....	1	Q21G 2
Unettomuuteen .....	1	Q21H 2
Vatsavaivoihin tai um- metukseen .....	1	Q21I 2

Vitamiineja, vahvistavia lääkkeitä .....	1 Q21J	2
Verenpaineeseen .....	1 Q21K	
Sydänlääkkeitä .....	1 Q21L	2
Ehkäisytabletteja .....	1 Q21M	
Ihotautilääkkeitä .....	1 Q21N	2
Muita lääkkeitä .....	1 Q21O	2

mihin vaivaan:

---

**22. Milloin olette viimeksi olleet terveystarkastuksessa eli lääkärintarkastuksessa, jonka syynä ei ole ollut oireet tai sairaus? (Esim. lakisääteinen työpaikkatarkastus, ajokorttitarkastus, neuvolatarkastus, autoklinikan terveystarkastus)**

- 1 viimeksi kuluneen 1/2 vuoden aikana  
 2 1/2 v. – 1 v. sitten Q22  
 3 1 v. – 5 v. sitten  
 4 yli 5 v. sitten  
 5 en koskaan

**23. Onko Teiltä koskaan tutkittu veren kolesterolipitoisuutta? Koska viimeksi?**

- 1 viimeksi kuluneen 1/2 vuoden aikana  
 2 1/2 v. – 1 v. sitten Q23  
 3 1 v. – 5 v. sitten  
 4 yli 5 v. sitten  
 5 ei koskaan  
 6 en tiedä

**24. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren kolesterolipitoisuus?**

- 1 ei Q24  
 2 kyllä

**25. Onko Teiltä koskaan mitattu verenpainetta? Koska viimeksi?**

- 1 viimeksi kuluneen 1/2 vuoden aikana  
 2 1/2 v. – 1 v. sitten Q25  
 3 1 v. – 5 v. sitten  
 4 yli 5 v. sitten  
 5 ei koskaan

**26. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana verenpainettanne on mitattu?**

- \_\_\_\_\_ kertaa Q26

**27. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?**

- 1 ei (siirtykää kysymykseen 32)  
 2 kyllä Q27

**28. Kuinka vanha olitte silloin, kun Teillä ensimmäisen kerran todettiin kohonnut verenpaine?**

- \_\_\_\_\_ vuotta Q28

**29. Oletteko koskaan käyttänyt verenpainelääkkeitä?**

- Q29  
 1 en (siirtykää kysymykseen 32)  
 2 kyllä

**30. Milloin olette viimeksi ottanut verenpainelääkkeitä?**

- Q30  
 ① tänään tai eilen  
 ② 2–7 päivää sitten  
 3 1 viikko – 1 kk sitten  
 4 1 kk – 1/2 v. sitten  
 5 1/2 v. – 1 v. sitten  
 6 1 v. – 2 v. sitten  
 7 2 v. – 5 v. sitten  
 8 yli 5 v. sitten

**31. Ellette käytä tällä hetkellä verenpainelääkkeitä, mikä siihen on pääasiassa vaikuttanut? (Rengastakaa vain tärkein kohta.)** Q31

- 1 lääkärin antamat hoito-ohjeet  
 2 terveydenhoitajan antamat hoito-ohjeet  
 3 lääke ei sopinut, tuli ikäviä sivuvaikutuksia  
 4 en käytä mielelläni mitään lääkettä  
 5 jostakin syystä lääkkeet jäivät käyttämättä  
 0 käytän verenpainelääkkeitä tällä hetkellä

**32. Onko isällänne todettu alle 60-vuotiaana**

- a. sydäninfarkti (sydänveritulppa) tai angina pectoris  
 1 ei Q32A  
 2 kyllä  
 b. aivohalvaus  
 1 ei Q32B  
 2 kyllä

33. Onko äidillänne todettu alle 60-vuotiaana

a. sydäninfarkti (sydänveritulppa) tai angina pectoris

1 ei Q33A

2 kyllä

b. aivohalvaus

1 ei

2 kyllä Q33B

## NYKYINEN TERVEYDENTILA

34. Mitä mieltä olette nykyisestä terveydentilastanne? Onko se

1 erittäin hyvä

2 melko hyvä Q40

3 keskitasoinen

4 melko huono

5 erittäin huono

35. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?

1 ei

2 kyllä Q41

36. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä päivisin tai öisin talvi-aikana?

1 ei

2 kyllä Q42

37. Esiintyykö Teillä tällaisia ysköksiä useimpina päivinä tai öinä ainakin 3 kk:n ajan vuosittain?

1 ei

2 kyllä Q43

38. Onko Teillä viimeksi kuluneen kuukauden (30 pv) aikana ollut seuraavia oireita tai vaivoja? (Rengastakaa kaikki oireenne.)

	Ei	Kyllä
Reumaattisia vaivoja . . . . .	Q44A 1	2
Nivelsärkyä . . . . .	Q44B 1	2
Selkäkipua, selkäsärkyä . . . . .	Q44C 1	2
Turvotusta jaloissa . . . . .	Q44D 1	2
Suonikohjuja . . . . .	Q44E 1	2
Ummetusta . . . . .	Q44F 1	2
Toistuvia vatsavaivoja . . . . .	Q44G 1	2
Pahoinvointia . . . . .	Q44H 1	2
Voimattomat jalat . . . . .	Q44I 1	2
Suun kuivumista . . . . .	Q44J 1	2
Nenän tukkoisuutta . . . . .	Q44K 1	2

39. Seuraavaksi esitämme Teille joitakin henkilökohtaisia kysymyksiä. Ajatella viimeksi kulunutta kuukautta. Ilmoittakaa, kuinka usein kysytty asia on ollut mielessänne tai oire Teitä vaivannut.

	Usein	Joskus	Ei lainkaan
Onko sydämenlyöntinne kiihtynyttä? . . . . .	3	2	Q45A 1
Sekoaako ajatuksenne juoksunne, kun Teidän on tehtävä jokin työ nopeasti? . . . . .	3	2	Q45B 1
Vapisevatko kätenne? . . . . .	3	2	Q45C 1
Tunnetteko olevanne jännittynyt ja hermostunut? . . . . .	3	2	Q45D 1
Pyörivätkö pelottavat ajatukset mielessänne? . . . . .	3	2	Q45E 1
Tunnetteko itsenne uupuneeksi ja yllärituneeksi? . . . . .	3	2	Q45F 1
Vaivaavatko epäsäännölliset sydämenlyönnit Teitä? . . . . .	3	2	Q45G 1
Onko Teillä huimausta? . . . . .	3	2	Q45H 1
Näettekö painajaisia? . . . . .	3	2	Q45I 1
Tunnetteko itsenne masentuneeksi? . . . . .	3	2	Q45J 1
Vaivaako Teitä unettomuus? . . . . .	3	2	Q45K 1
Onko Teillä päänsärkyä? . . . . .	3	2	Q45L 1
Vaivaako Teitä käsien hikoilu? . . . . .	3	2	Q45M 1

40. Pystytttekö yleensä ilman apua seuraaviin suorituksiin?

	kyllä	en
peseytyminen . . . . .	1	2 Q46A
vaatteiden pukeminen . . . . .	1	2 Q46B
portaiden nouseminen (noin yhden kerrosvälin levähtämättä) . . . . .	1	2 Q46C
noin puolen kilometrin matkan käveleminen levähtämättä . . . . .	1	2 Q46D
lyhyehkön matkan (noin sata metriä) juokseminen . . . . .	1	2 Q46E
pitkähkön matkan (yli puoli kilometriä) juokseminen . . . . .	1	2 Q46F

41. Oletteko tuntenut itsenne jännittyneeksi, stressaantuneeksi tai kovan paineen alaiseksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana? Q47

- 1 kyllä — elämäntilanteeni on miltei sietämätön
- 2 kyllä — melkoisesti enemmän kuin ihmiset yleensä
- 3 kyllä — jonkin verran, mutta en enempää kuin ihmiset yleensä
- 4 en ollenkaan

42. Oletteko koskaan tuntenut kipua tai vaivaa rinnassanne? Q48

- 1 en
- 2 kyllä (siirtykää kysymykseen 44)

43. Oletteko koskaan tuntenut puristuksen tai painon tunnetta rinnassanne?

- 1 en (siirtykää kysymykseen 50)
- 2 kyllä

Q49

44. Tuleeko rintavaiva, kun kävelette ylämäkeä tai kiiruhdatte tasamaata? (Merkittävä kyllä, jos joko ylämäessä kävely tai kiiruhtaminen aiheuttaa vaivaa.)

Q50

- 1 ei (siirtykää kysymykseen 49)
- 2 kyllä
- 3 en kiiruhda koskaan enkä kävele ylämäkeä

45. Tuleeko rintavaiva, kun kävelette tavallista vauhtia tasaisella maalla?

- 1 ei
- 2 kyllä

Q51

46. Mitä teette, jos rintavaiva tulee kävellessänne? (Merkittävä pysähdyn tai hidastan, jos jatkatte otettuanne "nitroa".)

Q52

- 1 pysähdyn tai hidastan kävelynopeutta
- 2 jatkan matkaa (siirtykää kysymykseen 49)

47. Jos pysähdytte, mitä rintavaivalle tapahtuu?

- 1 helpottuu
- 2 ei helpotu (siirtykää kysymykseen 49)

Q53

48. Kuinka pian rintavaiva helpottuu?

- 1 10 minuutissa tai nopeammin
- 2 yli kymmenessä minuutissa

Q54

49. Onko Teillä koskaan ollut ankaraa kipua keskellä rintaa, niin että kipu olisi kestänyt 1/2 tuntia tai kauemmin?

- 1 ei
- 2 kyllä

Q55

## LIIKUNTA

50. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä, merkitkää 1. (Rengastakaa vain yksi vaihtoehto.) Q56

- 1 Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani. (Esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusompelijan työ, toimistotyö kirjoituspöydän ääressä)
- 2 Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä. (Esim. työnjohtajan ja myymäläapulaisen työ, kevyt teollisuustyö, liikkumista vaativa toimistotyö)
- 3 Joudun työssäni kävelemään ja nostamaan paljon tai nousemaan usein portaita tai ylämäkeä. (Esim. kirvesmiehen ja karjanhoitajan työ, konepaja- yms. raskaampi teollisuustyö)
- 4 Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne. (Esim. metsätyöt, raskaat maataloustyöt, raskas rakennus- ja teollisuustyö)

51. Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikananne? Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta. (Rengastakaa vain yksi vaihtoehto.) Q57

- 1 Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.

- 2 Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävely, kalastus ja metsästys, kevyt puutarhatyö yms., mutta ei työmatkoja.
- 3 Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelu, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- 4 Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielellä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.
- 52. Kuinka monta minuuttia kävelette, pyöräilette tai kuljette muilla ruumiillista liikuntaa vaativilla tavoilla työmatkoillanne? (Huom! Tarkoitetaan yhteensä meno- ja tulomatkaan käytettyä aikaa.)** Q58
- 1 en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla  
 2 alle 15 min. päivässä  
 3 15–29 min. päivässä  
 4 30–44 min. päivässä  
 5 45–59 min. päivässä  
 6 yli 1 tunnin päivässä
- 53. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20–30 min. niin, että ainakin lievästi hengästyte ja hikoilette?** Q59
- 1 päivittäin  
 2 2–3 kertaa viikossa  
 3 kerran viikossa  
 4 2–3 kertaa kuukaudessa  
 5 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin  
 0 en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa (siirtykää kysymykseen 60)
- 54. Kuinka monta kertaa viikossa harrastatte tavallisesti vapaa-ajan liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästyte ja hikoilette?**  
 \_\_\_\_\_ kertaa viikossa Q60
- 55. Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?**
- 1 alle 15 minuuttia  
 2 15–29 minuuttia Q61  
 3 30–59 minuuttia  
 4 yhden tunnin tai kauemmin
- 56. Kuinka monta kilometriä juoksette, holkkaatte tai hiihdätte tavallisesti viikossa? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)** Q62  
 \_\_\_\_\_ km viikossa
- 57. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?** Q63
- 1 erittäin hyvä  
 2 melko hyvä  
 3 tyydyttävä  
 4 melko huono  
 5 erittäin huono
- 58. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lisätä kuntoliikunnan harrastusta? Jos olette, milloin viimeksi?**
- 1 en koskaan Q64  
 2 yli puoli vuotta sitten  
 3 1 kk–puoli vuotta sitten  
 4 viimeisen kuukauden aikana
- 59. Onko vapaa-ajan liikunnan harrastuksenne viimeksi kuluneen vuoden aikana** Q65
- 1 lisääntynyt paljon  
 2 lisääntynyt hieman  
 3 pysynyt samanlaisena  
 4 vähentynyt hieman  
 5 vähentynyt paljon
- 60. Rentoutatteko itseänne jonkin menetelmän mukaan (jolloin olette vähintään 10 minuuttia tekemättä mitään muuta)?** Q66
- 1 en koskaan  
 2 kyllä, joskus  
 3 kyllä, säännöllisesti
- TUPAKOINTI**
- 61. Oletteko koskaan tupakoinut elämäne aikana?** Q67
- 1 en (siirtykää kysymykseen 73)  
 2 kyllä

62. Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (= lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)? Kuinka monta vuotta yhteensä? Q68A
- 1 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
  - 2 olen tupakoinut säännöllisesti yhteensä \_\_\_\_\_ vuotta Q68B
63. Tupakoitteko nykyisin (savukkeita, siikaareita tai piippua)?
- 1 kyllä, säännöllisesti Q69
  - 2 satunnaisesti
  - 3 en lainkaan
64. Koska olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto 1.
- 1 eilen tai tänään Q70
  - 2 2 pv – 1 kk sitten
  - 3 1 kk – puoli vuotta sitten (siirtäkää kysymykseen 71)
  - 4 puoli vuotta – vuosi sitten (siirtäkää kysymykseen 71)
  - 5 yli vuosi sitten (siirtäkää kysymykseen 73)
65. Miten paljon poltatte tai poltatte ennan lakkoa keskimäärin päivässä? Vastatkaa joka kohtaan.
- suodatinsavukkeita \_\_\_\_\_ kpl päivässä Q71A  
 ei suodatinsavukkeita \_\_\_\_\_ kpl päivässä Q71B  
 piippua \_\_\_\_\_ piipullista \_\_\_\_\_ päivässä Q71C  
 sikaaria \_\_\_\_\_ kpl päivässä Q71D
66. Vedätekö (vedittekö) yleensä tupakansavua henkeen?
- 1 en Q72
  - 2 kyllä
67. Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne? Tupakoitteko mielestänne
- 1 huomattavasti liian paljon
  - 2 hieman liian paljon
  - 3 kohtuullisesti Q73
  - 0 en tupakoi nykyisin
68. Haluaisitteko lopettaa tupakoinnin?
- 1 en
  - 2 kyllä Q74
  - 3 en osaa sanoa
  - 0 en tupakoi nykyisin
69. Jos yrittäisitte lopettaa tupakoinnin, niin luuletteko, että onnistuisitte siinä?
- 1 en Q75
  - 2 kyllä
  - 3 en osaa sanoa
  - 0 en tupakoi nykyisin
70. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia? Jos olette, niin milloin viimeksi?
- 1 en koskaan Q76
  - 2 yli vuosi sitten
  - 3 puoli vuotta – vuosi sitten
  - 4 1 kk – puoli vuotta sitten
  - 5 viimeisen kuukauden aikana
71. Onko lääkäri viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?
- 1 ei kertaakaan Q77
  - 2 kerran
  - 3 useamman kerran
72. Onko terveydenhoitaja tai työterveyshoitaja viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?
- 1 ei kertaakaan Q78
  - 2 kerran
  - 3 useamman kerran

## RAVINTO

73. Missä syötte useimmiten
- a) lounaanne (klo 10 ja 15 välillä)
    - 1 kotona
    - 2 ravintolassa tai baarissa Q79A
    - 3 työpaikkaruokalassa
    - 4 muualla kuin mainituissa paikoissa
    - 0 en syö lounasta ollenkaan
  - b) päivällisenne (klo 15 ja 20 välillä)
    - 1 kotona
    - 2 ravintolassa tai baarissa Q79B
    - 3 työpaikkaruokalassa
    - 4 muualla kuin mainituissa paikoissa
    - 0 en syö päivällistä ollenkaan



74. Mitä rasvaa kotonanne käytetään tavallisesti ruuan valmistuksessa?
- 1 enimmäkseen kasviöljyä Q80
  - 2 enimmäkseen jääkaappimargariinia
  - 3 enimmäkseen tavallista margariinia
  - 4 enimmäkseen voin ja öljyn seosta (Voimariini, Enilett)
  - 5 enimmäkseen voita
  - 0 kotonani ei valmisteta ruokaa
75. Mitä rasvaa kotonanne käytetään leipomisessa? Q81
- 1 enimmäkseen kasviöljyä
  - 2 enimmäkseen jääkaappimargariinia
  - 3 enimmäkseen tavallista margariinia
  - 4 enimmäkseen voin ja öljyn seosta (Voimariini, Enilett)
  - 5 enimmäkseen voita
  - 0 kotonani ei leivota
76. Kuinka monta kupillista juotte kahvia ja teetä tavallisesti päivässä?
- kahvia \_\_\_\_\_ kupillista Q82A  
teetä \_\_\_\_\_ kupillista Q82B
77. Montako sokeripalaa ja teelusikallista hienoa sokeria käytätte juodessanne yhden kupillisen kahvia tai teetä?  
\_\_\_\_\_ palaa tai lusikallista sokeria kupillisessa Q84A
78. Käytättekö kahvissanne tavallisesti maitoa tai kermaa?
- 1 en kumpaakaan Q85
  - 2 maitoa
  - 3 kermaa
  - 0 en juo kahvia
79. Kuinka monta lasillista (1 lasillinen = 2 desilitraa) juotte tavallisesti päivässä?
- maitoa \_\_\_\_\_ lasillista Q86A  
piimää \_\_\_\_\_ lasillista Q86B
80. Jos juotte maitoa, käytättekö tavallisesti
- 1 täysmaitoa (tavallinen lehmänmaito)
  - 2 kulutusmaitoa Q87
  - 3 kevytmaitoa
  - 4 rasvatonta maitoa
  - 0 en juo maitoa
81. Syöttekö ruuassanne olevasta lihasta näkyvän rasvan (silavan, läskin)?
- 1 en koskaan
  - 2 harvoin Q89
  - 3 usein
  - 4 aina
  - 0 en syö sianlihaa
82. Kuinka monta kananmunaa (keitettynä, paistettuna) syötte tavallisesti viikossa? Q90  
\_\_\_\_\_ kananmunaa viikossa
83. Miten usein olette syönyt vihanneksia tai juureksia (ei peruna) sellaisenaan, raasteena tai tuoresalaattina viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana?
- 1 en kertaakaan
  - 2 1–2 päivänä Q91
  - 3 3–5 päivänä
  - 4 6–7 päivänä
84. Miten usein olette syönyt tuoreita tai pakastettuja marjoja tai hedelmiä viimeksi kuluneen viikon aikana?
- 1 en kertaakaan Q92
  - 2 1–2 päivänä
  - 3 3–5 päivänä
  - 4 6–7 päivänä
85. Miten usein juotte makeita (sokeripitoisia) virvoitusjuomia?
- 1 en koskaan Q93
  - 2 kerran viikossa tai harvemmin
  - 3 muutaman kerran viikossa
  - 4 kerran päivässä tai useammin
86. Miten usein syötte makeisia?
- 1 en koskaan Q94
  - 2 kerran viikossa tai harvemmin
  - 3 muutaman kerran viikossa
  - 4 kerran päivässä tai useammin
87. Montako lasillista (tavallista ravintola-annosta) tai pullollista olette juonut edellisen viikon (edelliset 7 vrk) aikana seuraavia: (Ellette ole juonut yhtään, merkitkää 0.)
- Olutta (IV A tai III) \_\_\_\_\_ pullollista Q130A  
Long drink-juomia \_\_\_\_\_ pullollista Q130B  
Väkevää alkoholia \_\_\_\_\_ ravintola-annosta (noin 4 cl) Q130C  
Viiniä tai vastaavaa \_\_\_\_\_ lasillista Q130D

88. Kuinka usein lisäätte ruokaanne suolaa pöydässä?

- 1 en juuri koskaan Q96  
2 yleensä silloin, kun ruoka ei maistu riittävän suolaiselta  
3 jokseenkin aina ennen maistamista

89. Mitä suolaa kotonanne pääasiassa käytetään?

- 1 tavallista jodipitoista ruokasuolaa  
2 merisuolaa R89  
3 mineraalisuolaa  
4 muuta

90. Syödessänne muualla kuin kotonanne, tuntuuko ruoka yleensä

- 1 vähemmän suolaiselta kuin kotiruokanne  
2 yhtä suolaiselta kuin kotiruokanne  
3 enemmän suolaiselta kuin kotiruokanne Q97

95. Kuinka usein nautitte seuraavia ruokia? Rengastakaa jokaisen ruoan kohdalla Teille sopivan vaihtoehdon numero.

	kerran PÄIVÄSSÄ tai useammin	lähes joka PÄIVÄ	pari kertaa VIIKOSSA	kerran VIIKOSSA	kerran tai pari KUUSSA	harvemmin tai ei koskaan
Suolakala .....	R95A 1	2	3	4	5	6
Savustettu tai hiillostettu kala .....	R95B 1	2	3	4	5	6
Suolasienet .....	R95C 1	2	3	4	5	6
Suolakurkku .....	R95D 1	2	3	4	5	6
Makkararuokat tai nakit ja lenkkimakkara .....	Q98C 1	2	3	4	5	6
Ketsuppi, sinappi ja muut maustekastikkeet .....	R95F 1	2	3	4	5	6

91. Ovatko valmiit einekset mielestänne kotona tehtyyn ruokaan verrattuna

- 1 vähemmän suolaisia kuin kotiruokanne Q99  
2 yhtä suolaisia kuin kotiruokanne  
3 enemmän suolaisia kuin kotiruokanne

92. Millaista voita tai margariinia tavallisesti käytätte?

- 1 suolatonta R92  
2 normaalisuolaista  
3 voimakassuolaista

93. Onko Teitä jostakin syystä kehoitettu vähentämään suolan käyttöönne?

- 1 ei ole R93  
2 on, kohonneen verenpaineen vuoksi  
3 on, muusta syystä

94. Kuka kehotti Teitä ensimmäisen kerran vähentämään suolan käyttöönne?

- 1 lääkäri R94  
2 terveyden-, sairaan- tai työterveys-  
hoitaja  
3 ravitsemusterapeutti  
4 joku muu

96. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden aikana muuttanut ruokatottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella?

	ei	kyllä
Q100A vähentänyt rasvan määrää ..	1	2
Q100B muuttanut rasvan laatua ....	1	2
Q100C lisännyt kasvisten käyttöä ...	1	2
Q100D vähentänyt sokerin käyttöä ..	1	2
Q100E vähentänyt suolan käyttöä ..	1	2

97. Onko painonne viimeksi kuluneen vuoden aikana

1 lisääntynyt: noin _____ kg	Q101B (+,-,0)
Q101A 2 pysynyt ennallaan	
3 vähentynyt: noin _____ kg	

98. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt laihduttaa itseänne? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 1 en koskaan
- 2 yli vuosi sitten Q102
- 3 puoli vuotta – vuosi sitten
- 4 1 kk – puoli vuotta sitten
- 5 viimeisen kuukauden aikana

## MUITA KYSYMYKSIÄ

99. Montako kertaa olette viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana osallistunut tilaisuuteen, jossa asiantuntija on puhunut tupakoinnista tai terveellisestä ravinnosta?

- 1 en kertaakaan
- 2 1–2 kertaa
- 3 3–4 kertaa Q103
- 4 5–6 kertaa
- 5 7–10 kertaa
- 6 yli 10 kertaa

100. Mainitkaa mielestänne tärkein syy siihen, että suomalaisen aikuisväestön sairastuvuus on niin suuri (Huom. Rengastakaa vain yksi vaihtoehto.)

Q104

- 1 virheellinen ravinto
- 2 stressi, vaikeat elinolosuhteet, raskas työ
- 3 tupakointi
- 4 liikunnan puute
- 5 hivenaineiden, vitamiinien ym. puute (maaperä, ravinto)

- 6 ylipaino
- 7 perintötekijät
- 8 alkoholi
- 9 terveyspalvelujen puutteellisuus
- 0 ympäristön, ravinnon ym. myrkyt, saasteet

101. Sanotaan, että joidenkin ihmisten vaara sairastua sydäntauteihin on selvästi suurempi kuin toisten. Miten suureksi arvioitte oman sairastumisvaaranne verrattuna muihin samankäisiin?

- 1 paljon suurempi Q105
- 2 hieman suurempi
- 3 yhtä suuri
- 4 hieman pienempi
- 5 paljon pienempi

102. Pidättekö avioliittoanne

- 1 hyvin onnellisena
- 2 melko onnellisena Q106
- 3 vaikea sanoa
- 4 melko onnettomana
- 5 hyvin onnettomana
- 0 en ole naimisissa

103. Miten usein Teitä kiusaa se, että joudutte pinnistämään voimanne äärimmilleen pystyäkseen selviytymään nykyisestä työstänne tai työmääräs-tänne?

- 1 melkein koko ajan Q107
- 2 aika usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan

104. Onko Teillä vaikeuksia tulla toimeen puolisonne kanssa?

- 1 melkein koko ajan Q108
- 2 aika usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan

105. Miten usein Teitä kiusaa se, että työssänne on aina kiire?

- 1 melkein koko ajan Q109
- 2 aika usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan

- 106. Onko lapsista aiheutunut Teille erityisiä vaikeuksia?**
- 1 melkein koko ajan
  - 2 aika usein
  - 3 joskus Q110
  - 4 harvoin
  - 5 ei koskaan
  - 0 minulla ei ole lapsia
- 107. Miten usein Teitä kiusaa se, että työnne tuntuu häiritsevän perhe-elämääne?**
- 1 melkein koko ajan Q111
  - 2 aika usein
  - 3 joskus
  - 4 harvoin
  - 5 ei koskaan
  - 0 minulla ei ole perhettä
- 108. Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?**
- 1 erittäin tyytyväinen Q112
  - 2 tyytyväinen
  - 3 jokseenkin tyytyväinen
  - 4 tyytymätön
  - 5 erittäin tyytymätön
- 109. Kuinka tyytyväinen olette siihen, mitä olette saavuttanut elämässänne?**
- 1 erittäin tyytyväinen Q113
  - 2 tyytyväinen
  - 3 jokseenkin tyytyväinen
  - 4 tyytymätön
  - 5 erittäin tyytymätön
- 110. Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämääne?**
- 1 erittäin tyytyväinen Q114
  - 2 tyytyväinen
  - 3 jokseenkin tyytyväinen
  - 4 tyytymätön
  - 5 erittäin tyytymätön
  - 0 en ole naimisissa
- 111. Onko taloudellinen tilanne nyt parempi vai huonompi kuin se on ollut aikaisemmin?**
- 1 paljon parempi
  - 2 hieman parempi Q115
  - 3 suunnilleen samanlainen
  - 4 hieman huonompi
  - 5 paljon huonompi
- Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä, joiden suhteen ihmisillä on erilaisia mielipiteitä. Ilmoittakaa oma kantanne rengastamalla sen vastausvaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa juuri Teidän henkilökohtaista mielipidettänne tai tilannettänne.**
- 112. Sydäntaudit voidaan ehkäistä terveillä elintavoilla.**
- 1 ehdottomasti samaa mieltä
  - 2 jokseenkin samaa mieltä Q116
  - 3 vaikea sanoa
  - 4 hiukan eri mieltä
  - 5 ehdottomasti eri mieltä
- 113. Minusta tuntuu mahdottomalta saavuttaa niitä tavoitteita, joihin haluaisin pyrkiä.**
- 1 ehdottomasti samaa mieltä Q117
  - 2 jokseenkin samaa mieltä
  - 3 vaikea sanoa
  - 4 hiukan eri mieltä
  - 5 ehdottomasti eri mieltä
- 114. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina** Q118
- 1 ehdottomasti samaa mieltä
  - 2 jokseenkin samaa mieltä
  - 3 vaikea sanoa
  - 4 hiukan eri mieltä
  - 5 ehdottomasti eri mieltä
- 115. Tulevaisuus tuntuu minusta toivotomalta, enkä jaksakaan uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin.**
- 1 ehdottomasti samaa mieltä
  - 2 jokseenkin samaa mieltä Q119
  - 3 vaikea sanoa
  - 4 hiukan eri mieltä
  - 5 ehdottomasti eri mieltä
- 116. Ruokavalion muutos keski-ikässä ei enää kannata** Q120
- 1 ehdottomasti samaa mieltä
  - 2 jokseenkin samaa mieltä
  - 3 vaikea sanoa
  - 4 hiukan eri mieltä
  - 5 ehdottomasti eri mieltä

117. Minusta tuntuu, ettei minulla ole yhtään kunnon ystävää
- 1 ehdottomasti samaa mieltä
  - 2 jokseenkin samaa mieltä
  - 3 vaikea sanoa Q121
  - 4 hiukan eri mieltä
  - 5 ehdottomasti eri mieltä
118. Kohonnutta verenpainetta ei kannata hoitaa, ellei siitä ole vaivaa
- 1 ehdottomasti samaa mieltä
  - 2 jokseenkin samaa mieltä
  - 3 vaikea sanoa Q122
  - 4 hiukan eri mieltä
  - 5 ehdottomasti eri mieltä
119. Kun olen hyvin vihainen tai harmisani, yritän käyttäytyä kuin mitään ei olisi tapahtunut
- 1 ei koskaan Q123
  - 2 harvoin
  - 3 joskus
  - 4 usein
  - 5 melkein aina
120. Olen hyvin vaativa itseäni ja muita kohtaan
- 1 ei koskaan
  - 2 harvoin Q124
  - 3 joskus
  - 4 usein
  - 5 melkein aina
121. Kun olen hyvin vihainen tai kiukkui-  
nen, pidän tunteet sisälläni
- 1 ei koskaan
  - 2 harvoin Q125
  - 3 joskus
  - 4 usein
  - 5 melkein aina
122. Harmistun ja kiukustun helposti, kun asiat eivät luista
- 1 ei koskaan
  - 2 harvoin Q126
  - 3 joskus
  - 4 usein
  - 5 melkein aina
123. Kiireisinä päivinä minua painaa, et-  
ten ehdi tehdä kaikkea
- 1 ei koskaan
  - 2 harvoin Q127
  - 3 joskus
  - 4 usein
  - 5 melkein aina

# ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUSTILAISUUDESSA

1. Pituus \_\_\_\_\_ cm PITUUS
2. Paino \_\_\_\_\_ kg PAINO
3. Verenpaineen mittaaja \_\_\_\_\_ MITTJA
4. Leipäpalojen määrä \_\_\_\_\_/vrk LEIVAT
5. Leipärasvan laatu LEIPAR
  - 1 pääasiassa pehmeää ns. jääkaap-pimargariinia
  - 2 pääasiassa tavallista margariinia
  - 3 pääasiassa voin ja öljyn seosta
  - 4 pääasiassa voita
  - 0 ei käytä voita tai margariinia lainkaan
6. Rasvan määrä RASVAM
  - 1 2,5 g/voileipä
  - 2 5 g/voileipä
  - 3 10 g/voileipä
  - 4 15 g/voileipä
  - 0 ei lainkaan rasvaa
7. Verenpaine
  - 1) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg  
SYS1 DIAS1 SYS2 DIAS2
8. Pulssi \_\_\_\_\_/30 s  
PULSSI
9. Kontrollimittauksen verenpaine (alaotokselta)
  - 1) SYSTK1/ DIASTK1 2) SYSTK2/ DIASTK2 mmHgLyhyt mansetti LYHYTM
  - 1 kolmas mittaus (14. päivänä syntynyt)
  - 2 neljäs mittaus (15. päivänä syntynyt)
10. Tutkimuspäivämäärä \_\_\_\_\_/\_\_\_\_ 1982  
Alkanut tunti ALK TUTKPV TUTKK
11. Paasto \_\_\_\_\_ tuntia PAASTO
12. Verinäyte otettu VNAYTE
  - 1 ei
  - 2 kyllä
13. Virtsankeräysohjeet annettu
  - 0 ei kuulu alaotokseen
  - 1 kyllä VIROHJ
  - 2
14. Ruokapäiväkirjaohjeet annettu
  - 0 ei kuulu alaotokseen
  - 1 kyllä RUOKAPK
  - 2
15. Kontrolli KONTR1  
KONTR2  
KONTR3