

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 siviilisäätyenne?

- 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: "Siirtykää kysymykseen...", jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaamatta.

VASTAUSLOMAKE

1. Sukupuoli SUKUP
1 mies
2 nainen
2. Mikä on siviilisäätyenne? SIVSAA
1 naimisissa tai avoliitossa
2 naimaton
3 asumuserossa tai eronnut
4 leski
3. Mikä on koulutuksenne? PKOUL
1 kansakoulu, peruskoulu tai keskikoulu
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. Kuinka monta vuotta olette asuneet nykyisessä läänissä?
_____ vuotta LAANVUOD
6. Kuuluuko talouteenne eli ruokakuntaanne Teidän lisäksenne muita 16-vuotiaita tai vanhempia henkilöitä (avio puoliso, 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 elämänne 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 (ruokakuntaanne) kokonaistulot viime vuonna (veroja vähentämättä)?
1 alle 15 000 TULOT
2 15 001—30 000
3 30 001—60 000
4 60 001—90 000
5 90 001—120 000
6 120 001—150 000
7 150 001—180 000
8 180 001—210 000
9 yli 210 000

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 vaman vuoksi työttömyyseläkettä?

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, ellette ole varma.) Q15A

1 en
2 kyllä, minä vuonna viimeksi:
v. 19_____ Q15B
Missä olitte tällöin sairaalahoidossa:

Olitteko sairaalahoidon jälkeen järjestelmällisessä ryhmäkuntoutuksessa?

1 en
2 kyllä Q15C

16. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman aivohalvauksen, aivoverenvuodon tai aivoverisuonitukoksen? (Tarkistakaa päivämäärä poliklinikkakortistanne tai muulla tavoin, ellette 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
Q17A Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	1	2
Q17B Sydämen toiminnanvajausta	1	2
Q17C Angina pectoris	1	2
Q17D Syöpä	1	2
Q17E Keuhkoastma	1	2
Q17F Keuhkolaajentuma, keuhkoputken tulehdus, krooninen keuhkokatarri	1	2
Q17G Sappikiviä, sappirakkotulehdus.	1	2
Q17H Nivelreuma	1	2
Q17I Muu nivelsairaus	1	2
Q17J Selän kulumavika, muu selkäsairaus	1	2
Q17K Pitkäaikainen ihottuma	1	2
Q17L Pitkäaikainen virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus	1	2

18. Onko Teille viimeisen vuoden aikana sattunut jokin seuraavista tapaturmista, jolloin olette tarvinnut lääkärin hoitoa?

	ei	kyllä
Liikennetapaturma, jossa moottoriajoneuvo mukana	1	2 Q18A
Muu liikennetapaturma (esim. polkupyörällä)	1	2 Q18B
Työtapaturma (ei kuitenkaan työmatkalla tapahtunut)	1	2 Q18C
Kotitapaturma (kodin sisällä tai pihapiirissä)	1	2 Q18D
Urheilutapaturma (kunto- tai kilpaurheilu)	1	2 Q18E
Muu vapaa-ajan tapaturma	1	2 Q18F
Muu tapaturma	1	2 Q18G

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 sairaalahoidossa 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, ilman re-septiä
Q21C Päänsärkyyn	1	2
Q21D Nivel- tai selkäsärkyyn.....	1	2
Q21E Muuhun särkyyn	1	2
Q21F Yskään, nuhaan tai kuumeeeseen	1	2
Q21G Rauhattomuuteen	1	2
Q21H Unettomuuteen	1	2
Q21I Vatsavaivoihin tai ummetukseen	1	2
Q21J Vitamiineja, hivenaineita, vahvistavia lääkkeitä	1	2
Q21K Verenpaineeseen	1	2
Q21L Sydänlääkkeitä	1	2
Q21M Ehkäisypillereitä	1	2
Q21N Ihotautilääkkeitä	1	2
Q21O Muita lääkkeitä	1	2

mihin vaivaan:

22. Milloin olette viimeksi ollut 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
 3 1 v.—5 v. sitten Q22
 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
 3 1 v.—5 v. sitten Q25
 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?

- 1 tänään tai eilen Q30
 2 2—7 päivää sitten
 3 1 viikko—1/2 vuotta sitten
 4 1/2 v.—1 v. sitten
 5 1 v.—5 v. sitten
 6 yli 5 v. sitten
 7 en koskaan

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 jostain syystä lääkkeet jäivät uusimatta
 0 käytän verenpainelääkkeitä tällä hetkellä

32. Onko isällänne todettu alle 60-vuotiaana

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

33. Onko äidilläänne todettu alle 60-vuotiaana

a. sydäninfarkti (sydänveritulppa) tai angina pectoris

1 ei Q33A

2 kyllä

b. aivohalvaus

1 ei

2 kyllä Q33B

34. Onko lääkäri joskus todennut Teillä sokeritaudin tai piilevän sokeritaudin?

1 ei (siirtykää kysymykseen 39)

2 piilevän sokeritaudin Q34

3 sokeritaudin

35. Minä vuonna tämä ensimmäisen keran todettiin?

Q35

v. 19____

36. Määrättiinkö Teille tuolloin toteamisen yhteydessä sokeritaudin takia jotain seuraavista hoidoista?

1 dieettihoitoa (ruokavalio)

2 tablettihoitoa Q36

3 insuliinihoitoa

4 ei mitään näistä

37. Onko Teille myöhemmin määrätty sokeritaudin takia (tai onko hoitoon myöhemmin lisätty) jotain seuraavista hoidoista? Jos on, niin minä vuonna?

1 dieettihoitoa (ruokavalio) v. 19 Q37B

2 tablettihoitoa Q37A v. 19 Q37C

3 insuliinihoitoa v. 19 Q37D

4 ei mitään näistä

38. Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte nykyisin sokeritaudin takia?

1 en mitään

2 insuliini Q38

3 tabletti

4 insuliini ja tabletti yhdessä

39. Onko Teiltä koskaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? Koska viimeksi?

1 viimeksi kuluneen 1/2 vuoden aikana

2 1/2 v.—1 v. sitten

3 1 v.—5 v. sitten Q39

4 yli 5 v. sitten

5 ei koskaan

6 en tiedä

NYKYINEN TERVEYDEN- TILA

40. Mitä mieltä olette nykyisestä terveydentilastanne? Onko se

1 erittäin hyvä

2 melko hyvä Q40

3 keskitasoinen

4 melko huono

5 erittäin huono

41. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?

1 ei

Q41

2 kyllä

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

1 ei

Q42

2 kyllä

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

1 ei

2 kyllä

Q43

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

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

45. Seuraavaksi esitämme Teille joitakin henkilökohtaisia kysymyksiä. Ajatelkaa viimeksi kulunutta kuukautta. Ilmoittakaa, kuinka usein kysytty asia on ollut mielessäanne tai oire Teitä vaivannut.

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

46. Pystytkö yleensä ilman apua seuraaviin suorituksiin?

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

47. 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

48. Oletteko koskaan tuntenut kipua tai vaivaa rinnassanne? Q48

- 1 en
- 2 kyllä (siirtykää kysymykseen 50)

49. Oletteko koskaan tuntenut puristuksen tai painon tunnetta rinnassanne?

- 1 en (siirtykää kysymykseen 56)
- 2 kyllä Q49

50. Tuleeko rintavaiva, kun kävelette ylämäkeä tai kiiruhdatte tasamaata? (Merkitkää kyllä, jos joko ylämäessä kävely tai kiiruhtaminen aiheuttaa vaivaa.) Q50

- 1 ei (siirtykää kysymykseen 55)
- 2 kyllä
- 3 en kiiruhda koskaan enkä kävele ylämäkeä

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

- 1 ei
- 2 kyllä Q51

52. Mitä teette, jos rintavaiva tulee kävellessänne? (Merkitkää pysähdyn tai hidastan, jos jatkatte otettuanne "nitroa".) Q52

- 1 pysähdyn tai hidastan kävelynopeutta
- 2 jatkan matkaa (siirtykää kysymykseen 55)

53. Jos pysähdytte, mitä rintavaivalle tapahtuu?

- 1 helpottuu Q53
- 2 ei helpotu (siirtykää kysymykseen 55)

54. Kuinka pian rintavaiva helpottuu?

- 1 10 minuutissa tai nopeammin Q54
- 2 yli kymmenessä minuutissa

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

- 1 ei
- 2 kyllä Q55

LIIKUNTA

56. 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 nostelemaan paljon tai nousemaan 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)

57. Kuinka paljon liikutte ja rasiatatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? 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, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatoimia tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- 4 Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

58. Kuinka monta minuuttia kävelette, pyöräilette tai kuljette muilla ruumiillista liikuntaa vaativilla tavoilla työmatkoillanne? (Huom! Tarkoitetaan yhteensä meno- ja tulomatkiaan 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

59. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20–30 min. niin, että ainakin lievästi hengästyitte 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 kysymyseen 66)

60. Kuinka monta kertaa viikossa harrastatte tavallisesti vapaa-ajan liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästyitte ja hikoilette?

_____ kertaa viikossa Q60

61. Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?

- 1 alle 15 minuuttia Q61
- 2 15 - 29 minuuttia
- 3 30 - 59 minuuttia
- 4 yhden tunnin tai kauemmin

62. Kuinka monta kilometriä juoksette, hölkkäätte tai hiihdätte tavallisesti viikossa? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)

_____ km viikossa Q62

63. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 tyydyttävä Q63
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

64. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lisätä kuntoliikunnan harrastusta? Jos olette, milloin viimeksi?

- 1 en koskaan
2 yli puoli vuotta sitten Q64
3 1 kk - puoli vuotta sitten
4 viimeisen kuukauden aikana

65. Onko vapaa-ajan liikunnan harrastuksenne viimeksi kuluneen vuoden aikana

- 1 lisääntynyt paljon
2 lisääntynyt hieman Q65
3 pysynyt samanlaisena
4 vähentynyt hieman
5 vähentynyt paljon

66. Rentoutatteko itseänne jonkin menetelmän mukaan (jolloin olette vähintään 10 minuuttia tekemättä mitään muuta)?

- 1 en koskaan
2 kyllä, joskus Q66
3 kyllä, säännöllisesti

TUPAKOINTI

67. Oletteko koskaan tupakoinut elämäne aikana?

- 1 en (siirtykää kysymykseen 79)
2 kyllä Q67

68. Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (= lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)? Kuinka monta vuotta yhteensä?

- 1 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
2 olen tupakoinut säännöllisesti yhteensä _____ vuotta Q68A
Q68B

69. Tupakoitteko nykyisin (savukkeita, siikaareita tai piippua)?

- 1 kyllä, säännöllisesti
2 satunnaisesti Q69
3 en lainkaan

70. 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 (siirtykää kysymykseen 77)
4 puoli vuotta — vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 77)
5 yli vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 79)

71. Miten paljon poltatte tai poltatte ennen lakkoa keskimäärin päivässä? Vastatkaa joka kohtaan.

- suodatinsavukkeita Q71A kpl päivässä
ei suodatinsavukkeita Q71B kpl päivässä
piippua Q71C piipullista päivässä
sikaaria Q71D kpl päivässä

72. Vedätkö (vedittekö) yleensä tupakansavua henkeen?

- 1 en
2 kyllä Q72

73. Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne? Tupakoitteko mielestänne

- 1 huomattavasti liian paljon
2 hieman liian paljon
3 kohtuullisesti
0 en tupakoi nykyisin Q73

74. Haluaisitteko lopettaa tupakoinnin?

- 1 en
2 kyllä Q74
3 en osaa sanoa
0 en tupakoi nykyisin

75. Jos yrittäisitte lopettaa tupakoinnin, niin luuletteko, että onnistuisitte siinä?

- 1 en
2 kyllä Q75
3 en osaa sanoa
4 en tupakoi nykyisin

76. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 1 en osaa sanoa Q76
2 yli vuosi sitten
3 puoli vuotta—vuosi sitten
4 1 kk—puoli vuotta sitten
5 viimeisen kuukauden aikana

77. Onko lääkäri viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?

- 1 ei kertaakaan Q77
2 kerran
3 useamman kerran

78. Onko terveydenhoitaja tai työterveyshoitaja viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?

- 1 ei kertaakaan Q78
2 kerran
3 useamman kerran

RAVINTO

79. Missä syötte useimmiten

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

80. Mitä rasvaa kotonanne käytetään tavallisesti ruuan valmistuksessa?

- 1 enimmäkseen kasviöljyä Q80
2 enimmäkseen jääkaappimargariinia
3 enimmäkseen tavallista margariinia
4 enimmäkseen voin ja öljyn seosta (Esim. Voimariini, Enilett, Voimix)
5 enimmäkseen voita
0 kotonani ei valmisteta ruokaa
Kirjoittakaa tuotteen nimi _____

81. Mitä rasvaa kotonanne käytetään leipomisessa? Q81

- 1 enimmäkseen kasviöljyä
2 enimmäkseen jääkaappimargariinia
3 enimmäkseen tavallista margariinia
4 enimmäkseen voin ja öljyn seosta (Esim. Voimariini, Enilett, Voimix)
5 enimmäkseen voita
0 kotonani ei leivota
Kirjoittakaa tuotteen nimi _____

82. Kuinka monta kupillista kahvia tai teetä juotte tavallisesti päivässä?

kahvia Q82A kupillista
teetä Q82B kupillista

83. Millaista kahvia tavallisesti juotte (rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

- 1 suodatinkahvia
2 pannujauhatuskahvia Q83
3 pikakahvia (murukahvia)

84. Montako sokeripalaa ja teelusikallista hienoa sokeria käytätte juodessanne yhden kupillisen kahvia tai teetä?

kahvissa Q84A palaa tai lusikallista

teessä Q84B palaa tai lusikallista

85. Käytättekö kahvissanne tavallisesti maitoa tai kermaa?

- 1 en kumpaakaan
2 maitoa Q85
3 kermaa
0 en juo kahvia

86. Kuinka monta lasillista (1 lasillinen = 2 desilitraa) juotte tavallisesti päivässä?

maitoa _____ lasillista Q86A
piimää _____ lasillista Q86B

87. Jos juotte maitoa, käytättekö tavallisesti

- 1 täysmaitoa (tavallinen lehmänmaito)
2 kulutusmaitoa
3 kevytmaitoa Q87
4 rasvatonta maitoa
0 en juo maitoa

88. Kuinka monta tölkillistä syötte tavallisesti päivässä viiliä ja jugurttia? Jos ette syö lainkaan, merkitkää nolla (0) vastaavalle kohdalle.

viiliä Q88B tölkillistä
(1 tölkillinen = 2 desilitraa)
jugurttia Q88A tölkillistä
(1 tölkillinen = 1-2 desilitraa)

89. Syöttekö ruuassanne olevasta lihasta näkyvän rasvan (silavan, läskin)?

- 1 en koskaan
2 harvoin
3 usein
4 aina
0 en syö sianlihaa

Q89

90. Kuinka monta kananmunaa (keitettyinä, paistettuna) syötte tavallisesti viikossa?

Q90

_____ kananmunaa viikossa

91. 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
3 3–5 päivänä
4 6–7 päivänä

Q91

92. Miten usein olette syönyt tuoreita tai pakastettuja marjoja tai hedelmiä viimeksi kuluneen viikon aikana?

- 1 en kertaakaan
2 1–2 päivänä
3 3–5 päivänä
4 6–7 päivänä

Q92

93. Miten usein juotte makeita (sokeripitoisia) virvoitusjuomia?

Q93

- 1 en koskaan
2 kerran viikossa tai harvemmin
3 muutaman kerran viikossa
4 kerran päivässä tai useammin

94. Miten usein syötte makeisia?

Q94

- 1 en koskaan
2 kerran viikossa tai harvemmin
3 muutaman kerran viikossa
4 kerran päivässä tai useammin

95. Kuinka usein syötte makeaa kahvileipää (pullaa, kakkua, pikkuleipiä tms.)?

Q95

- 1 en koskaan
2 kerran viikossa tai harvemmin
3 muutaman kerran viikossa
4 kerran päivässä tai useammin

96. Kuinka usein lisäätte ruokaanne suolaa pöydässä?

Q96

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

97. Syödessänne muualla kuin kotonaan, tuntuuko ruoka yleensä

Q97

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

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

	kerran PÄIVÄSSÄ	lähes joka PÄIVÄ	pari kertaa VIIKOSSA	kerran VIIKOSSA	kerran tai pari KUUSSA	harvemmin tai ei koskaan
Kalaa tai kalaruokia	Q98A 1	2	3	4	5	6
Kanaa tai kanaruokia	Q98B 1	2	3	4	5	6
Makkararuokia, lenkki- makkaraa tai nakkeja	Q98C 1	2	3	4	5	6
Liharuokia	Q98D 1	2	3	4	5	6

99. Ovatko valmiit einekset mielestänne kotona tehtyyn ruokaan verrattuna

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

100. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden aikana muuttanut seuraavia tottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella?

- | | ei | kyllä |
|------------------------------------|----|-------|
| Q100A vähentänyt rasvan määrää | 1 | 2 |
| Q100B muuttanut rasvan laatua | 1 | 2 |
| Q100C lisännyt kasvien käyttöä | 1 | 2 |
| Q100D vähentänyt sokerin käyttöä | 1 | 2 |
| Q100E vähentänyt suolan käyttöä | 1 | 2 |
| Q100F vähentänyt alkoholin käyttöä | 1 | 2 |

101. Onko painonne viimeksi kuluneen vuoden aikana

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

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

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

104. 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

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

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

106. Pidätkö avio- tai avoliittoanne

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

MUITA KYSYMYKSIÄ

103. 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
4 5—6 kertaa
5 7—10 kertaa
6 yli 10 kertaa
- Q103

107. Miten usein Teitä kiusaa se, että joudutte pinnistämään voimanne äärimilleen pystyäkseen selviytymään nykyisestä työstänne tai työmäärästä?

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

108. Onko Teillä vaikeuksia tulla toimeen puolisonne kanssa?

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

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

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

110. Onko lapsista aiheutunut Teille erityisiä vaikeuksia?

- 1 melkein koko ajan
2 aika usein Q110
3 joskus
4 harvoin
5 ei koskaan
0 minulla ei ole lapsia

111. Miten usein Teitä kiusaa se, että työnne tuntuu häiritsevän perhe-elämänne?

- 1 melkein koko ajan
2 aika usein
3 joskus Q111
4 harvoin
5 ei koskaan
0 minulla ei ole perhettä

112. Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?

- 1 erittäin tyytyväinen Q112
2 tyytyväinen
3 jokseenkin tyytyväinen
4 tyytymätön
5 erittäin tyytymätön

113. Kuinka tyytyväinen olette siihen, mitä olette saavuttanut elämässänne?

- 1 erittäin tyytyväinen
2 tyytyväinen Q113
3 jokseenkin tyytyväinen
4 tyytymätön
5 erittäin tyytymätön

114. Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämänne?

- 1 erittäin tyytyväinen Q114
2 tyytyväinen
3 jokseenkin tyytyväinen
4 tyytymätön
5 erittäin tyytymätön
0 en ole naimisissa

115. Onko taloudellinen tilanne nyt parempi vai huonompi kuin se on ollut aikaisemmin?

- 1 paljon parempi Q115
2 hieman parempi
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 tilannettanne.

116. Sydäntaudit voidaan ehkäistä terveillä elintavoilla.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä Q116
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

117. Minusta tuntuu mahdottomalta saavuttaa niitä tavoitteita, joihin halusin pyrkiä.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä Q117
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

118. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä Q118
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

119. Tulevaisuus tuntuu minusta toivotto-
malta, enkä jaksu uskoa, että asiat
muuttuisivat parempaan päin.

1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

Q119

120. Ruokavalion muutos keski-ikässä ei
enää kannata.

1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

Q120

121. Minusta tuntuu, ettei minulla ole yh-
tään kunnon ystävää.

1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

Q121

122. Kohonnutta verenpainetta ei kannata
hoitaa, ellei siitä ole vaivaa.

1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

Q122

123. Kun olen hyvin vihainen tai harmissa-
ni, yritän käyttäytyä kuin mitään ei
olisi tapahtunut.

1 ei koskaan
2 harvoin
3 joskus
4 usein
5 melkein aina

Q123

124. Olen hyvin vaativa itseäni ja muita
kohtaan.

1 ei koskaan
2 harvoin
3 joskus
4 usein
5 melkein aina

Q124

125. Kun olen hyvin vihainen tai kiukkui-
nen, pidän tunteet sisälläni.

1 ei koskaan
2 harvoin
3 joskus
4 usein
5 melkein aina

Q125

126. Harmistun ja kiukustun helposti, kun
asiat eivät luista.

1 ei koskaan
2 harvoin
3 joskus
4 usein
5 melkein aina

Q126

127. Kiireisinä päivinä minua painaa, et-
ten ehdi tehdä kaikkea.

1 ei koskaan
2 harvoin
3 joskus
4 usein
5 melkein aina

Q127

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

128. Käytättekö nykyisin edes satunnai-
sesti alkoholijuomia (olutta, viiniä,
tai väkeviä)?

1 kyllä
2 en, mutta en periaatteessa ole koko-
naan lopettanutkaan
3 en, sillä lopetin alkoholin käytön koko-
naan Q128B vuotta sitten
4 en ole koskaan käyttänyt alkoholijuo-
mia

Q128A

**Mikäli olette lopettanut alkoholin
käytön, merkitkää, miksi lopetitte?**

	ei	kyllä
Terveystilasta syistä	Q128C1	2
Taloudellisista syistä	Q128D1	2
Muista syistä	Q128E1	2

129. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden
(12 kuukautta) aikana käyttänyt mi-
tään alkoholijuomia (olutta, viiniä tai
väkeviä)?

1 kyllä
2 en (kysymykset päättyvät osaltanne tä-
hän)

Q129

130. 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) Q130A pullollista
Long drink-
juomia Q130B pullollista
Väkevää alko-
holia Q130C ravintola-annos-
ta (noin 4 cl)
Viiniä tai vas-
taavaa Q130D lasillista

131. Kuinka usein tavallisesti juotte olutta (keskiolutta tai A-olutta)?

1 päivittäin Q131
2 muutaman kerran viikossa
3 noin kerran viikossa
4 pari kertaa kuukaudessa
5 noin kerran kuukaudessa
6 noin kerran parissa kuukaudessa
7 3—4 kertaa vuodessa
8 pari kertaa vuodessa
9 kerran vuodessa tai harvemmin
0 en koskaan

132. Kuinka paljon tavallisesti juotte olutta kerralla?

Q132
1 vähemmän kuin yhden pullon
2 1 pullon
3 2 pulloa
4 3 pulloa
5 4-5 pulloa
6 6-9 pulloa
7 10—14 pulloa
8 15 pulloa tai enemmän
9 en juo olutta

133. Kuinka usein tavallisesti juotte viiniä (mietoa tai väkevää viiniä, myös kotitekoista)?

Q133
1 päivittäin
2 muutaman kerran viikossa
3 noin kerran viikossa
4 pari kertaa kuukaudessa
5 noin kerran kuukaudessa
6 noin kerran parissa kuukaudessa
7 3-4 kertaa vuodessa
8 pari kertaa vuodessa
9 kerran vuodessa tai harvemmin
0 en koskaan

134. Kuinka paljon tavallisesti juotte viiniä kerralla?

Q134
1 puoli lasillista
2 lasillisen
3 pari lasillista
4 noin yhden pikkupullon
5 hieman vähemmän kuin ison pullon
6 noin yhden ison pullon
7 yhdestä kahteen isoa pulloa
8 enemmän kuin kaksi isoa pulloa
9 en juo viiniä

135. Kuinka usein tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia?

Q135
1 päivittäin
2 muutaman kerran viikossa
3 noin kerran viikossa
4 pari kertaa kuukaudessa
5 noin kerran kuukaudessa
6 noin kerran parissa kuukaudessa
7 3-4 kertaa vuodessa
8 pari kertaa vuodessa
9 kerran vuodessa tai harvemmin
0 en koskaan

136. Kuinka paljon tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia kerralla? Q136

1 vähemmän kuin yhden ravintola-annoksen (alle 4 cl)
2 yhden ravintola-annoksen (noin 4 cl)
3 pari ravintola-annosta (noin 8 cl)
4 3—4 ravintola-annosta
5 5—6 ravintola-annosta (noin neljänneslitra)
6 7—10 ravintola-annosta
7 noin puolen litran pullon
8 enemmän kuin puolen litran pullon
9 en juo väkeviä alkoholijuomia

137. Kuinka usein olette viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana juonut niin paljon olutta, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia, että olette tuntenut itsenne päihtyneeksi? Q137

1 pari kertaa viikossa tai useammin
2 noin kerran viikossa
3 pari kertaa kuukaudessa
4 noin kerran kuukaudessa
5 noin kerran parissa kuukaudessa
6 neljä—viisi kertaa vuoden aikana
7 pari—kolme kertaa vuoden aikana
8 kerran vuoden aikana
9 en kertaakaan

ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUS- TILANTEESSA

1. Pituus _____ cm PITUUS

2. Paino PAINO kg, 100 g:n tarkkuudella

LANTIO

3. Lantion ympärysmitta: _____, _____ cm,
puolen cm:n tarkkuudella VYOTARO
Vyötärön ympärysmitta: _____, _____ cm,
puolen cm:n tarkkuudella

4. Verenpaineen mittaaja MITTJA

5 Leipäpalojen määrä LEIVAT / vrk

6. Leipärasvan laatu LEIPAR

1 pääasiassa pehmeää ns. jää-
kaappimargariinia

2 pääasiassa tavallista margariinia

3 pääasiassa voin ja öljyn seosta

4 pääasiassa voita

5 ei käytä voita tai margariinia
lainkaan

Mikä on leipärasvan nimi ja koodi

_____ RASKOODI

7. Rasvan määrä RASVAM

1 2,5 g/ voileipä

2 5 g/ voileipä

3 10 g/ voileipä

4 15 g/ voileipä

0 ei lainkaan rasvaa

8. Verenpaine

1) SYS1 / DIAS1 mmHg

2) SYS2 / DIAS2 mmHg

9. Pulssi PULSSI / 30s

TUTKPV TUTKKK

10. Tutkimuspäivämäärä _____ / _____ 87

11. Paasto _____ tuntia PAASTO

12. Verinäyte otettu VNAYTE

1 ei

2 kyllä, klo ALKT ALKMIN

13. Sokerirasitus SOKRAS

1 Tehty, klo RASKLO

2 Ei tehty, lääkeshoidossa oleva diabeeti-
tikko

3 Ei tehty, henkilö ei suostu

14. Rintakivun paikka KIPUA

a b c d KIPUB

KIPUC

KIPUD

15. Raskaus GRAVID

1 ei

2 kyllä _____ kk GRAVIDKK

16 Muuta

