



FINRISKI 2012

KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

KYLMÄ-KUUMA-KYSELY

Tällä lomakkeella kysytään kokemuksianne kylmästä ja kuumasta.

Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä sopiva vaihtoehto tai merkitsemällä kysytty tieto sille varattuun tilaan.

KYLMA12-PP KYLMA12-KK

Päivämäärä (PP KK) 2012

1. Mikä ulkolämpötila on kokemuksenne mukaan

Kylmä: °C tai sitä alempi KYLMA12-1-1
(merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0 °C:n lämpötilaa)

Viihtyisä: - °C KYLMA12-1-2A
(merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0 °C:n lämpötilaa)

Kuuma: °C tai sitä korkeampi KYLMA12-1-2B
KYLMA12-1-3

2. Millaisessa tilanteessa koette että KYLMÄ haittaa Teitä talvella?
Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

- | | | |
|---|--|-------------|
| 1 | kotona, sisätiloissa | KYLMA12-2-1 |
| 2 | kotona, ulkotiloissa | KYLMA12-2-2 |
| 3 | työmatkalla | KYLMA12-2-3 |
| 4 | työssä ulkona | KYLMA12-2-4 |
| 5 | työssä sisällä | KYLMA12-2-5 |
| 6 | harrastuksissa tai vapaa-aikana, sisätiloissa | KYLMA12-2-6 |
| 7 | harrastuksissa tai vapaa-aikana, ulkona | KYLMA12-2-7 |
| 8 | en yleensä koskaan (jos ei haittaa, siirytään kysymykseen 4) | KYLMA12-2-8 |

3. Kuinka vakavia kylmänhaitat yleensä ovat?

Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

- | | | |
|---|---|-------------|
| 1 | ne tuntuvat epämiellyttäviltä | KYLMA12-3-1 |
| 2 | ne haittaavat toimintakykyäni | KYLMA12-3-2 |
| 3 | ne tuntuvat heikentävän terveyttäni tai pahentavan sairauksieni oireita | KYLMA12-3-3 |

4. Missä tilanteessa koette, että LÄMMIN tai KUUMA haittaa Teitä kesällä?

Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

- 1 kotona, sisätiloissa KYLMA12-4-1
- 2 kotona, ulkotiloissa KYLMA12-4-2
- 3 työmatkalla KYLMA12-4-3
- 4 työssä ulkona KYLMA12-4-4
- 5 työssä sisällä KYLMA12-4-5
- 6 harrastuksissa tai vapaa-aikana, sisätiloissa KYLMA12-4-6
- 7 harrastuksissa tai vapaa-aikana, ulkona KYLMA12-4-7
- 8 en missään tilanteessa (jos ei haittaa, siirytään kysymykseen 6) KYLMA12-4-8

5. Kuinka vakavia kuumanhaitat yleensä ovat? Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

- 1 ne tuntuvat epämiellyttäviltä KYLMA12-5-1
- 2 ne haittaavat toimintakykyäni KYLMA12-5-2
- 3 ne tuntuvat heikentävän terveyttäni tai pahentavan sairauksieni oireita KYLMA12-5-3

6. Tunnetteko kuumanhaittoja KYLMÄNÄ vuodenaikana? Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

- 1 sisätiloissa KYLMA12-6-1
- 2 ulkona KYLMA12-6-2
- 3 raskaassa työssä ulkona KYLMA12-6-3
- 4 en yleensä koskaan (jos ei haittaa, siirytään kysymykseen 8) KYLMA12-6-4

7. Mihin aikaan vuorokaudesta koette yleensä kuumanhaittoja? Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

- 1 aamulla (6.00-10.00) KYLMA12-7-1
- 2 päivällä (10.00-18.00) KYLMA12-7-2
- 3 illalla (18.00-24.00) KYLMA12-7-3
- 4 yöllä (24.00-6.00) KYLMA12-7-4

8. Onko nykyisen asuntonne sisälämpötila KYLMÄNÄ VUODENAIKANA mielestänne

- | | | | |
|----------------|----------|----------------|-----------|
| 1 kuuma | 2 lämmin | 3 melko lämmin | 4 sopiva |
| 5 melko viileä | 6 viileä | 7 kylmä | KYLMA12-8 |

9. Mikä on nykyisen asuntonne pääasiallinen lämmitystapa? (ympyröikää vain yksi vaihtoehto)

- KYLMA12-9
- | | | | |
|-----------------------|-----------------|------------------|------------------------|
| 1 vesipatterilämmitys | 2 sähkölämmitys | 3 lattialämmitys | 4 kattosäteilylämmitys |
| 5 takka tai uuni | 6 Muu, mikä? | KYLMA12-9-MUU | |

10. Mikä on nykyisen asuntonne ilmanvaihtotapa? KYLMA12-10

- | | | | | |
|---|--|------------------------------------|--|------------|
| 1 painovoimainen (luonnollinen, ei liesituuletinta) | 2 painovoimainen (liesituulettimella varustettu) | 3 koneellinen poisto (huippuimuri) | 4 Koneellinen tulo ja poisto (ilman sisäänpuhallus ja huippuimuri) | 5 en tiedä |
|---|--|------------------------------------|--|------------|

11. Onko nykyisessä asunnossanne ilmastointi (laite tai järjestelmä ilman lämmitykseen ja/tai jäähdytykseen)?

1 Kyllä 2 Ei

KYLMA12 - 11

12. Aiheuttaako kylmä tai lämmin sää Teille seuraavia oireita? Vastatkaa kaikkiin kohtiin. (HUOM. merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0 °C:n lämpötilaa)

	Oireita KYLMÄLLÄ säällä?			Oireita LÄMPIMÄLLÄ säällä?		
	Ei	Kyllä,	alkaan lämpötilasta	Ei	Kyllä,	alkaan lämpötilasta
hengenhadistusta	1	2	<u>A2</u> °C	1	2	<u>A4</u> °C
pitkittynyttä yskää tai yskänpuuskia	1	2	<u>B2</u> °C	1	2	<u>B4</u> °C
vinkuvaa hengitystä	1	2	<u>C2</u> °C	1	2	<u>C4</u> °C
lisääntynyttä limaneritystä keuhkoista	1	2	<u>D2</u> °C	1	2	<u>D4</u> °C
rintakipua	1	2	<u>E2</u> °C	1	2	<u>E4</u> °C
sydämen rytmihäiriöitä	1	2	<u>F2</u> °C	1	2	<u>F4</u> °C
niskakipua	1	2	<u>G2</u> °C	1	2	<u>G4</u> °C
selkäkipua	1	2	<u>H2</u> °C	1	2	<u>H4</u> °C
kipua polvissa, nilkoissa, varpaissa, ranteissa tai sormissa	1	2	<u>I2</u> °C	1	2	<u>I4</u> °C
lihaskipuja	1	2	<u>J2</u> °C	1	2	<u>J4</u> °C
lihasvoiman heikkenemistä	1	2	<u>K2</u> °C	1	2	<u>K4</u> °C
unihäiriöitä tai katkonaista unta	1	2	<u>L2</u> °C	1	2	<u>L4</u> °C
janon tunnetta	1	2	<u>M2</u> °C	1	2	<u>M4</u> °C
keskittymiskyvyn heikkenemistä	1	2	<u>N2</u> °C	1	2	<u>N4</u> °C
suun kuivumista	1	2	<u>O2</u> °C	1	2	<u>O4</u> °C
päänsärkyä	1	2	<u>P2</u> °C	1	2	<u>P4</u> °C
pahoinvointia tai oksennusta	1	2	<u>Q2</u> °C	1	2	<u>Q4</u> °C
epätavallisen voimakasta väsymyksen tunnetta	1	2	<u>R2</u> °C	1	2	<u>R4</u> °C
heikotusta, huimausta tai pyörrytystä	1	2	<u>S2</u> °C	1	2	<u>S4</u> °C
kestävyyttä vaativien suoritusten heikkenemistä	1	2	<u>T2</u> °C	1	2	<u>T4</u> °C

13. Kuinka usein saunotte?

KYLMA12-13

- | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|----------------------|---|-------------------------|---|---|---|--------------------|
| 1 | päivittäin tai lähes päivittäin | 2 | 1-3 päivänä viikossa | 3 | 1-3 päivänä kuukaudessa | 4 | harvemmin kuin yhtenä päivänä kuukaudessa | 5 | en sauno ollenkaan |
|---|---------------------------------|---|----------------------|---|-------------------------|---|---|---|--------------------|

14. Kuinka monta minuuttia viivytte löylyssä kerrallaan?

KYLMA12-14

_____ minuuttia

15. Kuinka monta kertaa käytte löylyssä yhdellä saunomiskerralla?

KYLMA12-15

_____ kertaa

16. Koetteko kuumanhaittoja (epämiellyttävyyden tuntemuksia ja/tai sairauksien oireita) saunoessa?

KYLMA12-16

- | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---|---------------|---|-----------------|---|-------------|---|----------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | en koskaan | 2 | melko harvoin | 3 | silloin tällöin | 4 | melko usein | 5 | erittäin usein/ jatkuvasti | 6 | en käy saunassa kuumahaittojen takia |
|---|------------|---|---------------|---|-----------------|---|-------------|---|----------------------------|---|--------------------------------------|

17. Jos ajatellaan, että ilmasto on jollakin tavoin muuttumassa, kuinka vakava asia tai uhka ihmiskunnalle mielestänne on kyseessä?

KYLMA12-17

- | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|---|---|
| 1 | hyvin vakava asia / suuri uhka | 2 | melko vakava asia / melko suuri uhka | 3 | ei kovin vakava asia / eri erityinen uhka |
| 4 | ei lainkaan vakava asia / ei lainkaan uhka | 5 | en osaa sanoa | | |

18. Oletteko sitä mieltä, että ilmastonmuutos lisää alla mainittujen sairauksien tai onnettomuuksien vaaraa? Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

KYLMA12-18-1

KYLMA12-18-2

KYLMA12-18-3

- | | | | | | |
|---|--|---|----------------------------|---|---------------------------|
| 1 | tartuntataudit (infektiot) | 2 | lämpöhalvaus | 3 | hengityselinten sairaudet |
| 4 | sydänsairaudet tai muut verenkiertoelinten sairaudet | 5 | tapaturmat / onnettomuudet | 6 | muuta, mitä? |

KYLMA12-18-4

KYLMA12-18-5

KYLMA18-6-MUU

19. Kuinka todennäköistä mielestänne on, että ilmastonmuutos vaikuttaa haitallisesti Teidän terveyteenne?

KYLMA12-19

- | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|---|---------------------|---|------------------------|---|---------------------------|---|---------------|
| 1 | hyvin todennäköistä | 2 | melko todennäköistä | 3 | ei kovin todennäköistä | 4 | ei lainkaan todennäköistä | 5 | en osaa sanoa |
|---|---------------------|---|---------------------|---|------------------------|---|---------------------------|---|---------------|

Kiitos vastauksistanne!

Palauttakaa lomake THL:ään saamassanne vastauskuoressa (postimaksu maksettu)