



FINRISKI 2012

KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

KYSELYLOMAKE

Tämä lomake otetaan täytettynä mukaan tutkimuspaikalle.

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan rastittamalla sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva laatikko tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Luekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Useimpien kysymysten kohdalla valitaan vain yksi, parhaiten sopiva vaihtoehto.

- ESIMERKKI 1. Onko Teillä koskaan ollut allergisia silmäoireita?
- ei
- kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
- kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

Pyydämme vastaamaan kaikkiin kysymyksiin - myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko rastittamalla vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

- ESIMERKKI 2. Onko Teillä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut mitään seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia?
- | | ei | kyllä |
|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Nivelreuma | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Muu nivelsairaus | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

- ESIMERKKI 3. Kuinka moni taloutenne jäsenistä on
- alle 7 vuotta
- 7 - 16 vuotta
- (Merkitkää 0 jos ei yksikään.)

Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: "Siirtykää kysymykseen ...", jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät kysymykset vastaamatta.

Mikäli koette johonkin kysymykseen vastaamisen vaikeaksi, voitte kysyä neuvoa ja täydentää vastauksianne tutkimuspaikalla.

Pyydämme noudattamaan tarkasti täyttöohjeita ja välttämään kaikkia ylimääräisiä merkintöjä.



Merkitkää tähän se päivämäärä, jolloin pääasiassa
täytitte tämän lomakkeen:

2012
päivä kuukausi

1. Sukupuoli

Mies

Nainen

2. Mikä on nykyinen siviilisäätynne?

naimisissa

avoliitossa

naimaton

asumuserossa tai eronnut

leski

rekisteröity parisuhde

3. Mikä on koulutuksenne?

Merkitkää ylin suorittamanne koulutus.

kansakoulu tai peruskoulu

keskikoulu

ammattikoulu tai vastaava

lukio

opistotutkinto

ammattikorkeakoulututkinto

akateeminen tutkinto

4. Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti?

Kansakoulu tai peruskoulu lasketaan mukaan.

vuotta

5. Kuinka monta jäsentä kuuluu tällä hetkellä talouteenne eli ruokakuntaanne mukaan lukien itsenne?

jäsentä

6. Kuinka moni talouteenne jäsenistä on (Merkitkää 0 jos ei yksikään.)

alle 7 v 7 - 17 vuotta

7. Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?

maanviljelys, karjanhoito, metsätyö, emäntä

tehdas-, kaivos-, rakennus- tai muu vastaava työ

toimistotyö, palvelutyö (hoitaja, myyjä tms. työ), henkinen työ (suunnittelu-, johto-, asiantuntija-yms. tehtävät)

opiskelu tai koulunkäynti

kotirouva, kotiäiti, perheenemäntä

eläkeläinen

työtön

8. Kuinka suuret olivat taloutenne (ruokakuntaanne) kokonaistulot viime vuonna (veroja vähentämättä)?

alle 15 000 €

15 001 - 25 000 €

25 001 - 35 000 €

35 001 - 45 000 €

45 001 - 50 000 €

50 001 - 60 000 €

60 001 - 70 000 €

70 001 - 80 000 €

80 001 - 90 000 €

yli 90 000 €

TERVEYDENTILA

9. Mitä mieltä olette nykyisestä terveydentilastanne? *Onko se*

erittäin hyvä

melko hyvä

keskitasoinen

melko huono

erittäin huono

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

	ei	kyllä
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korkea kolesteroli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydämen toimintavajaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rintakipu rasiuksessa (angina pectoris)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sokeritauti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöpä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keuhkohtaumatauti (COPD)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sappikiviä, sappirakkotulehdus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nivelreuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu nivelsairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selän kulumavika, muu selkäsairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masennus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu psyykinen sairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Munuaisten vajaatoiminta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valkuaista virtsassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu krooninen sairaus, mikä:		

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

- viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- ½ vuotta - 1 vuotta sitten
- 1 vuotta - 5 vuotta sitten
- yli 5 vuotta sitten
- ei koskaan (siirtykää kysymykseen 15)
- en tiedä (siirtykää kysymykseen 15)

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

- ei
- kyllä

13. Jos verenne kolesterolipitoisuus on tutkittu, annettiinko Teille tutkimuksen yhteydessä ruokavalio-ohjeita veren kolesterolitason alentamiseksi?

- ei
- kyllä

14. Käytättekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesterolipitoisuuden alentamiseksi?

- en
- kyllä

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

- viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- ½ vuotta - 1 vuotta sitten
- 1 vuotta - 5 vuotta sitten
- yli 5 vuotta sitten
- ei koskaan (siirtykää kysymykseen 19)

16. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?

- ei (siirtykää kysymykseen 19)
- kyllä

17. Oletteko koskaan käyttänyt verenpainelääkkeitä?

- en (siirtykää kysymykseen 19)
- kyllä

18. Milloin olette viimeksi ottanut verenpainelääkettä?

- tänään tai eilen
- 2 - 7 päivää sitten
- 1 viikko - ½ vuotta sitten
- ½ vuotta - 1 vuosi sitten
- 1 vuosi - 5 vuotta sitten
- yli 5 vuotta sitten

19. Onko Teiltä koskaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? *Koska viimeksi?*

- viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- ½ vuotta - 1 vuotta sitten
- 1 vuotta - 5 vuotta sitten
- yli 5 vuotta sitten
- ei koskaan (siirtykää kysymykseen 23)
- en tiedä (siirtykää kysymykseen 23)

20. Onko lääkäri joskus todennut Teillä diabeteksen (eli sokeritaudin)?

- ei (siirtykää kysymykseen 23)
- ei, mutta koholla olevat sokeriarvot tai piilevän diabeteksen
- kyllä, tyypin 1 eli nuoruustyyppin diabeteksen, vuonna
- kyllä, tyypin 2 eli aikuistyyppin diabeteksen, vuonna
- kyllä, mutta en tiedä diabeteksen tyyppiä, vuonna
- kyllä, raskausajan diabeteksen, vuonna

21. Määrättiinkö Teille tuolloin toteamisen yhteydessä diabeteksen (eli sokeritaudin) takia jotain seuraavista hoidoista?

- ainoastaan ruokavalio
- tablettihoito
- insuliinihoito
- ei mitään näistä

22. Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte nykyisin diabeteksen (eli sokeritaudin) takia?

- en mitään
- insuliini
- tabletti
- insuliini ja tabletti yhdessä

23. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarktin eli sydänveritulpan?

- en
 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna

24. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman aivohalvauksen, aivoverenvuodon tai aivoverisuonitukoksen?

- en
 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna

25. Onko Teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) ohitusleikkausta?

- ei
 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna

26. Onko Teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) pallolaajennusta?

- ei
 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna

27. Onko lääkäri koskaan todennut Teillä astman?

- ei
 kyllä

28. Onko Teillä ollut astmaoireita viimeisen 12 kuukauden aikana?

- ei
 kyllä

29. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?

- ei
 kyllä

30. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä päivisin tai öisin talviaikana?

- ei
 kyllä

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

- ei
 kyllä

32. Onko Teillä koskaan ollut heinänuhaa tai muita allergisia nenäoireita?

- ei
 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

33. Onko Teillä koskaan ollut allergisia silmäoireita?

- ei
 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

34. Onko Teillä koskaan ollut kutisevaa ihottumaa, jota on sanottu maitoruveksi, taiveihottumaksi tai atooppiseksi ihottumaksi?

- ei
 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

35. Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut vähintään kahden viikon jaksoa, jolloin olette suurimman osan aikaa ollut mieli maassa, alakuloinen tai masentunut?

- ei
 kyllä

36. Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut vähintään kahden viikon jaksoa, jolloin olette suurimman osan aikaa menettänyt kiinnostuksenne useimpiin asioihin, kuten harrastuksiin, työhön tai muihin asioihin, joista yleensä koette mielihyvää?

- ei
 kyllä

37. Milloin viimeksi olette käyttänyt seuraavia lääkkeitä?

Vastatkaa jokaiselle riville rastittamalla oikea vaihtoehto.

	viimeisen viikon aikana	1-4 viikkoa sitten	1-12 kuukautta sitten	yli vuosi sitten	en koskaan
Särkylä lääkkeitä päänsärkyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Särkylä lääkkeitä nivel- tai lihassärkyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Särkylä lääkkeitä muuhun särkyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unilääkkeitä, nukahtamislääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauhoittavia lääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masennuslääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astmalääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heinänuhalääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydäninfarktin ehkäisyyn asetosalisyylihappoa (mm. Aspirin, Disperin, Primaspan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verenohennuslääkkeitä (Marevan, Pradaxa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antibiootteja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita lääkkeitä, mitä:					

TOIMINTAKYKY

38. Pystyttekö yleensä seuraaviin suorituksiin?

	pystyn ilman vaikeuksia	pystyn, mutta se on vaikeaa	en pysty
Pukeutumaan ilman apua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leikkaamaan varpaankyntenne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nousemaan portaita ilman apua (noin yhden kerrosvälin levähtämättä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelemään noin puoli kilometriä levähtämättä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kantamaan noin 5 kg:n painoisen taakan vähintään sata metriä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juoksemaan noin sata metriä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juoksemaan yli puoli kilometriä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajamaan polkupyörällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matkustamaan junalla, linja-autolla tai raitiovaunulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukemaan tavallista sanomalehtitekstiä (silmälaseilla tai ilman)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuulemaan, mitä useamman henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojeen kanssa tai ilman)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIIKUNTA

39. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti?

Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä, rastittakaa ensimmäinen vaihtoehto.

- Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani (esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusompeijan työ, toimistotyö kirjoituspöydän ääressä).
- Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä (esim. työnjohtajan ja myymäläapulaisen työ, kevyt teollisuustyö, liikkumista vaativa toimistotyö).
- Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä (esim. kirvesmiehen ja karjanhoitajan työ, konepaja- yms. raskaampi teollisuustyö).
- 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).

40. Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? *Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.*

- Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
- Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävely, kalastus ja metsästys, kevyt puutarhatyö yms., mutta ei työmatkoja.
- Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

41. Kuinka monta minuuttia kävelette, pyöräilette tai kuljette muilla ruumiillista liikuntaa vaativilla tavoilla työmatkoillanne? *(Huom! Tarkoitetaan yhteensä meno- ja tulomatkaan käytettyä aikaa.)*

- en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- alle 15 minuuttia päivässä
- 15 - 29 minuuttia päivässä
- 30 - 44 minuuttia päivässä
- 45 - 59 minuuttia päivässä
- yli 1 tunnin päivässä

42. Kuinka monta minuuttia keskimäärin päivässä kävelette, pyöräilette tai teette muuta liikkumista vaativaa vapaa-ajan toimintaa (piha- ja puutarhatyöt, korjaustyöt, siivoaminen, kaupassa asiointi)? *Älkää laskeko tähän lukuun mukaan työn, työmatkojen (kys. 41) ja vapaa-ajan kuntoliikunnan (kys. 40) aktiivisuutta.*

- alle 15 minuuttia päivittäin
- 15 - 29 minuuttia päivässä
- 30 - 44 minuuttia päivässä
- 45 - 59 minuuttia päivässä
- yli tunnin päivässä

43. Kuinka monta tuntia istutte keskimäärin arkipäivänä? *Merkitkää 0, jos ette yhtään.*

Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavassa	<input type="text"/>	t	<input type="text"/>	min
Kotona televisiota tai videoita katsellen	<input type="text"/>	t	<input type="text"/>	min
Kotona tietokoneen ääressä	<input type="text"/>	t	<input type="text"/>	min
Kulkuneuvossa	<input type="text"/>	t	<input type="text"/>	min
Muualla	<input type="text"/>	t	<input type="text"/>	min

TUPAKOINTI

44. Oletteko koskaan tupakoinut elämänne aikana?

- en (siirtykää kysymykseen 53)
- kyllä (jatkaa kysymyksestä 45)

45. Oletteko tupakoinut elämänne aikana vähintään 100 kertaa (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- en (siirtykää kysymykseen 53)
- kyllä

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

- en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
- olen tupakoinut säännöllisesti vuotta

47. Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin?

-vuotiaana

48. Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- kyllä, päivittäin
 kyllä, satunnaisesti
 en lainkaan

49. Koska olette tupakoinut viimeksi?

Jos tupakoitte jatkuvasti, rastittakaa ensimmäinen vaihtoehto.

- eilen tai tänään
 2 pv - 1 kk sitten
 1 kk - puoli vuotta sitten (siirtäkää kysymykseen 53)
 puoli vuotta - vuosi sitten (siirtäkää kysymykseen 53)
 1 - 5 v. sitten (siirtäkää kysymykseen 53)
 6-10 v. sitten (siirtäkää kysymykseen 53)
 yli 10 v. sitten (siirtäkää kysymykseen 53)

50. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoitte?

- 5 minuutin kuluessa
 6-30 minuutin kuluessa
 31-60 minuutin kuluessa
 60 minuutin jälkeen

51. Miten paljon poltatte tai poltatte ennen lakkoa keskimäärin päivässä? Vastatkaa jokaiseen kohtaan. (Jos ette polta tai ole polttanut lainkaan, merkitkää 0.)

kpl päivässä

tehdasvalmisteisia savukkeita
 itse käärittäjä savukkeita
 piippua
 sikareita

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

- en
 kyllä
 en osaa sanoa
 en tupakoi nykyisin

53. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana käyttänyt nikotiinikorvaushoitoa (purukumi, laastari, pilleri ym.)?

- en ole käyttänyt
 kyllä, tupakoinnin lopettamisen tukena
 kyllä, muusta syystä

54. Nuuskaatteko nykyisin?

- kyllä, päivittäin
 annosta
 kyllä, satunnaisesti
 en lainkaan

55. Montako tuntia päivässä olette sisätiloissa, joissa joudutte hengittämään muiden aiheuttamaa tupakansavua? (Jos ette lainkaan merkitkää 0.) Pyöristäkää vastauksenne lähimpään täyteen tuntiin.

tuntia

työpaikalla
 kotona
 muissa tiloissa

RAVINTO

56. Kuinka monena arkipäivänä viikossa syötte seuraavat pääateriat?

	en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka päivä
Aamupala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivällinen /Iltaruoka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. Kuinka monena arkipäivänä viikossa syötte seuraavia välipaloja?

	en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka päivä
Aamupäivän välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltapäivän välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita välipaloja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

58. Missä syötte useimmiten lounaanne arkipäivisin? Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.

- en syö lounasta
 syön eväitä työpaikalla
 kotona
 ravintolassa, baarissa, pikaruokapaikassa
 työpaikkaruokalassa tai oppilaitosruokalassa
 muualla

59. Onko työ- tai opiskelupaikallanne ruokailumahdollisuus, jonka piirissä voi käydä syömässä lounaan?

- kyllä
 ei
 en ole työssä enkä opiskele

60. Millaista kahvia tavallisesti juotte?

Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.

- suodatinkahvia
 suodattamatonta pannukahvia
 pikakahvia (murukahvia)
 muuta kahvia (esim. espresso, cappuccino)
 en juo kahvia

61. Millaista maitoa tavallisesti juotte? *Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.*

- tilamaitoa
 täysmaitoa (rasvapitoisuus n. 3%)
 kevytmaitoa (rasvapitoisuus 1,5 %, myös HYLA, luomumaito, Laktoositon kevyt maito juoma)
 ykkösmaitoa
 rasvatonta maitoa tai maitojuomaa (myös HYLA, luomumaito, Gefilus, Valio Maito Plus, Laktoositon maitojuoma, Evolus maitojuoma)
 en juo maitoa

62. Mitä rasvaa käytätte enimmäkseen leivällä? *Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.*

- en mitään
 rasvalevitettä, jossa korkeintaan 40 % rasvaa (esim. Keiju Keveämpi 30, Keiju Kevyt 40, Flora Kevyt 40, Kevyt Becel 35, Kevyt Levi 40)
 rasvalevitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Keiju 60, Flora 60, Becel 60)
 rasvalevitettä, jossa 70 - 80 % rasvaa (esim. Keiju 70, Flora Kultaa 80)
 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Oivariini, Ingmariini)
 voita
 kasviterolimargariinia (esim. Becel pro.activ, Benecol)

63. Mitä rasvaa kotonanne käytetään enimmäkseen ruoan valmistuksessa?

Leivontaa ei oteta huomioon. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.

- kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta (esim. Flora Culinesse, Juokseva Sunnuntai)
 rasvalevitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Keiju 60, Flora 60)
 rasvalevitettä, jossa 70 - 80 % rasvaa (esim. Keiju 70, Flora Kultaa 80)
 talousmargariinia (esim. Sunnuntai)
 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Oivariini, Ingmariini)
 voita
 kasviterolimargariinia (esim. Becel pro.activ, Benecol)
 ei mitään rasvaa
 kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

64. Käytättekö nykyisin edes satunnaisesti mitään alkoholijuomia (esim. olutta, viiniä tai väkeviä)?

- kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
 kyllä, harvemmin kuin kerran kuukaudessa
 en, sillä lopetin alkoholinkäytön kokonaan _____ vuotta sitten
 en ole koskaan käyttänyt alkoholijuomia (siirtykää kysymykseen 67)

65. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kuukautta) aikana käyttänyt mitään alkoholijuomia (olutta, viiniä tai väkeviä)?

- kyllä
 en (siirtykää kysymykseen 67)

66. Montako lasillista (tavallista ravintola-annosta) tai pullollista olette juonut edellisen viikon (edelliset 7 vrk) aikana seuraavia: (ellette ole juonut yhtään, merkitkää 0.)

Keskiolutta (III-olutta) tai keskivahvaa siideriä (myydään ruokakaupassa, alkoholipitoisuus 2,9-4,7%)	<input type="text"/>	pullollista/ tölkillistä (1/3 litraa)
A-olutta (IV-olutta, alkoholipitoisuus yli 4,7%)	<input type="text"/>	pullollista/ tölkillistä (1/3 litraa)
Vahvaa siideriä tai long drink -juomia (myydään vain ALKO:ssa, alkoholipitoisuus yli 4,7%)	<input type="text"/>	pullollista/ tölkillistä (1/3 litraa)
Viinaa tai muuta väkevää alkoholia	<input type="text"/>	ravintola-annosta (n. 4 cl)
Punaviiniä	<input type="text"/>	lasillista (1 lasillinen= n. 12 cl)
Muuta viiniä	<input type="text"/>	lasillista (1 lasillinen= n. 12 cl)

PAINO

67. Kuinka paljon painoitte 20-vuotiaana?

kg

68. Mikä on ollut alin painonne aikuisiässä (yli 20-vuotiaana)?

kg

69. Kuinka paljon olette painanut enimmillään (naisilla raskaus- ja imetysaikaa lukuunottamatta)?

kg

70. Miten paljon nykyinen painonne eroaa painostanne vuosi sitten?

- lisääntynyt: noin kg
 pysynyt ennallaan
 vähentynyt: noin kg

71. Pidättekö itseänne

- liian laihana
 hieman liian laihana
 sopivan painoisena
 hieman ylipainoisena
 liian lihavana

UNI JA NUKKUMINEN

72. Mihin kellon aikaan menette tavallisesti vuoteeseen (valmistautuessanne nukkumaan)?

Työpäivinä/arkisin noin klo

: (esim. 22:30)

Vapaapäivinä/viikonloppuisin noin klo

: (esim. 23:20)

73. Mihin kellon aikaan nousette tavallisesti lopullisesti vuoteesta (menemättä enää uudestaan vuoteeseen)?

Työpäivinä/arkisin noin klo

: (esim. 07:15)

Vapaapäivinä/viikonloppuisin noin klo

: (esim. 10:30)

74. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin:

yössä? tuntia minuuttia

vuorokaudessa yö- ja päiväunet yhteensä

tuntia minuuttia

75. Nukutteko mielestänne tarpeeksi?

- kyllä, lähes aina
 kyllä, usein
 harvoin tai tuskin koskaan
 en osaa sanoa

76. On olemassa niin sanottuja "aamuihmisiä" (aamunvirkkku, illantorkku) ja "iltaihmisiä" (illanvirkkku, aamuntorkku). Kumpaan ryhmään Te kuulutte?

- Ehdottomasti "aamuihmisiin"
 Enemmän "aamu-" kuin "iltaihmisiin"
 Enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"
 Ehdottomasti "iltaihmisiin"

77. Seuraavaksi esitämme Teille joitakin henkilökohtaisia kysymyksiä. Ajatelkaa viimeksi kulunutta kuukautta. Ilmoittakaa, kuinka usein kysytyt asia on ollut mielessänne tai oire Teitä vaivannut.

	usein	joskus	ei lainkaan
Tunneteko itsenne uupuneeksi ja yllirasittuneeksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Näettekö painajaisunia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaivaako Teitä unettomuus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko Teillä päänsärkyä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUITA KYSYMYKSIÄ

78. Seuraavaksi pyydämme Teitä arvioimaan, kuinka hyväksi koette nykyisen elämännen kokonaisuutena eli elämänlaadun viimeksi kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana. Arvioikaa elämänlaatuanne ympyröimällä alla olevista numeroista se, joka parhaiten kuvastaa elämänlaatuanne. Huonointa mahdollista elämänlaatua kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Huonoin mahdollinen elämänlaatu

Paras mahdollinen elämänlaatu

79. Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?

- erittäin tyytyväinen
 tyytyväinen
 jokseenkin tyytyväinen
 tyytymätön
 erittäin tyytymätön

81. Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämäänne

- erittäin tyytyväinen
 tyytyväinen
 jokseenkin tyytyväinen
 tyytymätön
 erittäin tyytymätön
 minulla ei ole perhettä

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

- erittäin tyytyväinen
 tyytyväinen
 jokseenkin tyytyväinen
 tyytymätön
 erittäin tyytymätön

MIESTEN OSALTA LOMAKE PÄÄTTYÄ TÄHÄN.

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE TERVEYSTARKASTUKSEEN.

SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT

VAIN NAISIA

82. Oletteko käyttänyt tai käytättekö tällä hetkellä ehkäisypillereitä?

- kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt
 _____ vuoden ajan
- en, mutta olen aiemmin käyttänyt
 _____ vuoden ajan
- en ole koskaan käyttänyt

83. Oletteko käyttänyt tai käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn tavallista kierukkaa?

- kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt
 _____ vuoden ajan
- en, mutta olen aiemmin käyttänyt
 _____ vuoden ajan
- en ole koskaan käyttänyt

84. Oletteko käyttänyt tai käytättekö tällä hetkellä hormonikierukkaa?

- kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt
 _____ vuoden ajan
- en, mutta olen aiemmin käyttänyt
 _____ vuoden ajan
- en ole koskaan käyttänyt

85. Oletteko viimeksi kuluneen kuukauden aikana käyttänyt hormonikorvaushoitoa tabletteina, geelinä tai laastarina?

- kyllä, valmisteiden nimi:

- en

86. Kuinka kauan olette käyttänyt hormonikorvaushoitoa yhteensä?

_____ vuoden ajan

87. Onko Teillä vielä kuukautiset?

- kyllä, säännölliset
- kyllä, epäsäännölliset
- ei, viimeiset kuukautiset tulivat
 _____ vuotta sitten

88. Oletteko tällä hetkellä raskaana?

- en
- kyllä

89. Imetättekö tällä hetkellä

- en
- kyllä

90. Oletteko synnyttänyt lapsen/ lapsia?

- en
- kyllä, vuosina _____
_____, _____
_____, _____
_____, _____
_____, _____
_____, _____
_____, _____
_____, _____

(jatkaa tähän tarvittaessa)

91. Onko Teillä ollut koskaan vaikeuksia tulla raskaaksi ja saada lasta?

- en tiedä, koska en ole yrittänyt
- ei
- kyllä, viimeksi alle 2 vuotta sitten
- kyllä, viimeksi 2-5 vuotta sitten
- kyllä, yli 5 v sitten

92. Onko Teille tehty kohdunpoisto?

- ei
- kyllä, poistettiin kohtu ja munasarjat,
[] vuoden ikäisenä
- kyllä, poistettiin kohtu ja enintään yksi
munasarja,
[] vuoden ikäisenä

KIITOS VASTAUKSISTANNE!
OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE
TERVEYSTARKASTUKSEEN



HOITAJA TÄYTTÄÄ ALLA OLEVAT KOHDAT TUTKIMUSTILANTEESSA

1. Saapumisaika

pvm / 2012
klo :

2. Suostumus

	Kyllä	Ei
Kohta 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohta 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Pituus

, cm (1 mm:n tarkkuudella)

4. Paino

, kg (100 g:n tarkkuudella)

5. Painoindeksi

, kg/m²

6. Rasvaprosentti

, %

7. Rasvaton massa

, kg (100 g:n tarkkuudella)

8. Verenpaineen mittaaja

9. Huoneen lämpötila

astetta

10. Olkavarren ympärysmitta

, cm
(puolen cm:n tarkkuudella)

11. Verenpaine

1 / mmHg
2 / mmHg
3 / mmHg

12. Pulssi

/ 30 s

13. Vyötärön ympärysmitta

, cm
(puolen cm:n tarkkuudella)

14. Lantion ympärysmitta

, cm
(puolen cm:n tarkkuudella)

15. Paasto

tuntia

16. Jos alle 4 tuntia, niin mitä syönyt?

- kevyt lounas (keitto/salaatti)
- tavallinen lounas
- raskas lounas
- välipala
- kahvi

17. Akuutti infektiio

- ei
- kyllä, hengitystieinfektio
- kyllä, muu, mikä?

18. Verinäyte otettu

- ei
 kyllä
 kyllä, osittain. Näyte saatu putkista :
1 2 3 4 5
6 7 8 9

_____ Näytteenottaja

19. Huomautuksia näytteenotossa

- näyte otettiin makuulla
 infektoriski
 staasi unohtunut avata
 näyte otettiin oikeasta käsivarresta
 muuta, mitä

20. Näytteenottoaika

pvm _____ / _____ 2012

klo _____ : _____

21. Kuukautiskierron keskimääräinen kesto

_____ päivää

22. Jos tutkittavalla on vielä kuukautiset, mikä on viimeisten kuukautisten alkamispäivämäärä

(päivä/kuukausi): _____ / _____

23. Onko tutkittava käyttänyt seuraavia tuotteita viimeisen vuorokauden aikana?

Kyllä Ei

- Poltettavia tupakkatuotteita (savuke, sikari, piippu, sähkösavuke)

kello: _____ : _____

- Nuuskaa

kello: _____ : _____

- Nikotiinikorvaushoitotuotteita (purkka, laastari, tabletti, inhalaattori)

kello: _____ : _____

24. Huomautuksia

- itse ilmoitettu pituus
 itse ilmoitettu paino
 epäsäännöllinen epätasainen rytmi (flimmi)
 verenpaine mitattu vasemmasta käsivarresta
 diastoliseksi arvoksi merkitty Korotkoffin IV vaihe
 kieltäytyi ravintohaastattelusta
 bioimpedanssia ei mitattu.

Syy: 1 2 3

muuta, mitä:

Lähtöaika klo _____ : _____

Havaintotunnus

Tutkittavan nimikirjaimet

Lomaketarra