

OHJEET VASTAAJALLE

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

ESIMERKKI 1. 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. Viivakoodit on tarkoitettu lomakkeen automaattiseen tietojenkäsittelyyn. Ne sisältävät vastaamanne vaihtoehdon numeron. Älkää tehkö merkintöjä viivakoodin päälle.

ESIMERKKI 2. Onko teillä ollut jokin seuraavista sairauksista?

	ei	kyllä
nivelreuma	1	2
verenpainetauti.	1	2

ESIMERKKI 3. Montako päivää piditte vuosilomaa viime vuonna? (Jos ette lainkaan, merkitkää 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



- 1 mies SUKUP
2 nainen

2. Mikä on siviilisäätyne? 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. Entä puolisonne tai avopuolisonne? Kuinka monta vuotta hän on yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti? Kansakoulu lasketaan mukaan.

K5



- 1 _____ vuotta K5VUOSI
2 minulla ei ole puolisoa

6. Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?



- 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

AMM

7. Mikä on ammattinne? Jollette enää toimi ammatissanne, merkitkää alempi ammattinne.

8. Millainen on työaikanne?



- 1 työ on säännöllistä päivätyötä
2 työ on säännöllistä 2- tai 3-vuorotyötä K8
3 työ on ilta- tai yötyötä
4 työaika on epäsäännöllinen
5 en ole työssä

9. Asutteko



- 1 kaupungin keskustassa
2 esikaupunkialueella, K9
lähiössä
3 maaseudun taajamassa (kirkonkylä, kyläyhteisö)
4 maaseudun haja-asutusalueella

10. Onko nykyinen asuntonne






- 1 omistusasunto K10
2 vuokra-asunto
3 työsuhdeasunto tai muu luontaisetuasunto
4 jokin muu



11. Mikä on asuntonne pinta-ala täysinä neliömetreinä?

_____ m² K11

12. Kuuluuko asuntonne varustukseen

			ei	kyllä
	pakastin. K12_1	1	2	
	keskus- tai sähkölämmitys K12_2	1	2	
	suihku tai kylpyhuone. K12_3	1	2	
	pyykinpesukone. K12_4	1	2	
	astianpesukone K12_5	1	2	
	mikroaaltouuni. K12_6	1	2	
	videonauhuri. K12_7	1	2	



**Omistatteko tai onko muuten
käytössänne**

		ei	kyllä
	henkilöauto. K12_8	1	2
	loma-asunto K12_9	1	2










13. Kuinka monta jäsentä kuuluu tällä hetkellä taloutenne eli ruokakuntaanne?

jäsentä K13

14. Kuinka moni taloutenne jäsenistä on

	alle 7 vuotta	<input type="text"/>	K14A
	7 - 16 vuotta	<input type="text"/>	K14B





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

	TULOT
	1 alle 20 000 mk
	2 20 001 - 40 000 mk
	3 40 001 - 80 000 mk
	4 80 001 - 120 000 mk
	5 120 001 - 160 000 mk
	6 160 001 - 200 000 mk
	7 200 001 - 240 000 mk
	8 240 001 - 280 000 mk
	9 yli 280 000 mk

16. Missä asuitte suurimman osan varhaislapsuuttanne (alle 7-vuotiaana)?

	1 Nykyisen Uudenmaan läänissä	K16
	2 Nykyisen Turun ja Porin läänissä	
	3 Nykyisen Ahvenanmaan maakunnassa	
	4 Nykyisen Hämeen läänissä	
	5 Nykyisen Kymen läänissä	
	6 Nykyisen Mikkelin läänissä	
	7 Nykyisen Pohjois-Karjalan läänissä	
	8 Nykyisen Kuopion läänissä	
	9 Nykyisen Keski-Suomen läänissä	
	10 Nykyisen Vaasan läänissä	
	11 Nykyisen Oulun läänissä	
	12 Nykyisen Lapin läänissä	
	13 Luovutetun Karjalan alueella	
	14 Ruotsissa	
	15 muualla, missä? _____	

17. Asuitteko suurimman osan varhaislapsuudessanne (alle 7-vuotiaana)

	1 kaupungin keskustassa	K17
	2 esikaupunkialueella, lähiössä	
	3 maaseudun taajamassa (kirkonkylä, kyläyhteisö)	
	4 maaseudun haja-asutusalueella	

18. Mikä oli varhaislapsuudessanne (alle 7-vuotiaana) kotinne pääasiallisen huoltajan ammatti?

LÄÄKÄRINTUTKIMUKSET JA SAIRAUDET





19. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt lääkärin vastaanotolla? Ei koske hammaslääkärissä käyntiä. (Merkitkää 0, jos ette ole käynyt kertaakaan).

kertaa Q12



20. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt terveydenhoitajan, verenpainehoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolla tai terveydenhoitaja on käynyt teillä kotikäynnillä? (Merkitkää 0, jos ei kertaakaan).

kertaa Q13

21. Saatteko jonkin sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?



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

22. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarktin eli sydänveritulpan?

-  1 en Q15A
 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna 19 Q15B

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

-  1 en Q16A
 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna 19 Q16B








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

ei kyllä

-  Kohonnut verenpaine, verenpainetauti Q17A 1 2
 Sydämen toimintavajaus Q17B 1 2
 Rintakipu rasituksessa (Angina pectoris) Q17C 1 2
 Syöpä Q17D 1 2
 Keuhkoastma Q17E 1 2
 Keuhkolaajentuma, keuhkoputken tulehdus, krooninen keuhkokatarr. Q17F 1 2
 Sappikiviä, sappirakkotulehdus. Q17G 1 2
 Nivelreuma Q17H 1 2
 Muu nivelsairaus Q17I 1 .
 Selän kulumavika, muu selkäsairaus. Q17J 1 2
 Pitkäaikainen virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus Q17L 1 2

25. Onko teille viimeisen vuoden (12 kk) aikana sattunut jokin seuraavista tapaturmista, jolloin olette tarvinnut lääkärin hoitoa?

ei kyllä

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

26. Kuinka monta kokonaista päivää olitte viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana sairauden takia poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviänne? (Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)

päivää K26

27. Kuinka monta päivää olette ollut sairaalahoitossa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)

_____ päivää K27

28. Milloin olette viimeksi ollut terveystarkastuksessa tai lääkärintarkastuksessa, jonka syynä ei ole ollut oireet tai sairaus? (esim. lakisääteinen työpaikkatarkastus, ajokorttitarkastus, neuvolatar- kastus, autoklinikan terveystarkastus)

- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- 2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten
- 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten Q22
- 4 yli 5 vuotta sitten
- 5 en koskaan

29. Oletteko viimeksi kuluneen viikon aikana käyttänyt asetosallyllihappoa (esim. Asperin, Disperin, Primaspan)?

- 1 en K29
- 2 kyllä, sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn tai hoitoon
- 3 kyllä, muusta syystä

30. Onko teiltä koskaan tutkittu veren kolesteroliptoisuutta? Koska viimeksi?

- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- 2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten
- 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten Q23
- 4 yli 5 vuotta sitten
- 5 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 35)
- 6 en tiedä (siirtykää kysymykseen 35)

31. Onko teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren kolesteroli- pitoisuus?

- 1 ei Q24
- 2 kyllä

32. Jos verenne kolesteroliptoisuus on tutkittu, annettiin-ko teille tutkimuksen yhteydessä ruokavalio-ohjeita veren kolesterolitason alentamiseksi?

- 1 ei K32
- 2 kyllä

33. Mikä oli viimeisin kolesteroliarvonne?

1 _____, _____ mmol/l K33

2 en tiedä K33KOL

34. Käyttekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesteroliptoisuuden alentamiseksi?

- 1 en K34
- 2 kyllä

35. Onko teiltä koskaan mitattu verenpai- netta? Koska viimeksi?

- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- 2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten Q25
- 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten
- 4 yli 5 vuotta sitten
- 5 ei koskaan

36. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuo- den (12 kk) aikana verenpainettanne on mitattu? (Merkitkää 0, jos ei ole mitattu kertaakaan).

_____ kertaa Q26

37. Onko teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?

- 1 ei (siirtykää kysymykseen 41) Q27
- 2 kyllä

38. Oletteko koskaan käyttänyt verenpaine- lääkkeitä?

- 1 en (siirtykää kysymykseen 41) Q29
- 2 kyllä

39. Milloin olette viimeksi ottanut veren- painelääkettä?

- 1 tänään tai eilen Q30
- 2 2 - 7 päivää sitten
- 3 1 viikko - ½ vuotta sitten
- 4 ½ vuotta - 1 vuosi sitten
- 5 1 vuosi - 5 vuotta sitten
- 6 yli 5 vuotta sitten

40. Ellette käytä tällä hetkellä verenpainelääkettä, 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

41. Onko isällänne todettu alle 60-vuotiaana

a. sydäninfarkti (sydänveritulppa)

- 1 ei K41A
- 2 kyllä

b. aivohalvaus

- 1 ei Q32B
- 2 kyllä

42. Onko äidillänne todettu alle 60-vuotiaana

a. sydäninfarkti (sydänveritulppa)

- 1 ei K42A
- 2 kyllä

b. aivohalvaus

- 1 ei Q33B
- 2 kyllä

43. Onko teiltä koskaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? Koska viimeksi?

- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- 2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten
- 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten
- 4 yli 5 vuotta sitten Q39
- 5 ei koskaan
- 6 en tiedä

44. Onko lääkäri joskus todennut teillä sokeritaudin tai piilevän sokeritaudin?

- 1 ei (siirytään kysymykseen 48)
- 2 piilevän sokeritaudin
- 3 sokeritaudin Q34

45. Minä vuonna tämä ensimmäisen kerran todettiin?

vuonna 19 Q35

46. Määrättilinkö teille tuolloin toteamisen yhteydessä sokeritaudin takia jotain seuraavista hoidoista?

- 1 dieettihoitoa (ruokavalio)
- 2 tablettihoitoa Q36
- 3 insuliinihoitoa
- 4 ei mitään näistä

47. Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte nykyisin sokeritaudin takia?

- 1 en mitään
- 2 insuliini Q38
- 3 tabletti
- 4 insuliini ja tabletti yhdessä

NYKYINEN TERVEYDENTILA

48. Mitä mieltä olette nykyisestä terveydentilastanne? Onko se

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä Q40
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

49. Esiintyykö teillä tavallisesti ilmaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?

- 1 ei
- 2 kyllä Q41

50. Esiintyykö teillä tavallisesti ilmaisia ysköksiä päivisin tai öisin talviaikana?

- 1 ei
- 2 kyllä Q42

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

- 1 ei
- 2 kyllä Q43

52. 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	

53. Pystytekö yleensä seuraaviin suorituksiin?

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

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

- 1 kyllä, elämäntilanteeni on miltei sietämätön
 - 2 kyllä, melkoisesti enemmän kuin ihmiset yleensä
 - 3 kyllä, jonkin verran, mutta en sen enempää kuin ihmiset yleensä
 - 4 en ollenkaan
- Q47

55. Seuraavaksi esitämme teille joltakin henkilökohtaisia kysymyksiä. Ajatelkaa viimeksi kulunutta kuukautta. Ilmoittakaa, kuinka usein kysyty asia on ollut mielessäanne tai oire teitä vaivannut.

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

LIIKUNTA

56. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä merkittävästi.
- 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 rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.
- 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 puutarhastyö, yms., mutta ei työmatkoja.
 - 3 Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhätöitä 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, pyörälette tai kuljette muilla ruumiillisista liikuntaa vaativilla tavoilla työmatkoillanne? (Huom! Tarkoitetaan yhteensä meno- ja tulomatkan käytettyä aikaa.)
- 1 en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
 - 2 alle 15 min. päivässä Q58
 - 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 hikoillette?
- Q59
- 1 päivittäin
 - 2 2 - 3 kertaa viikossa
 - 3 kerran viikossa
 - 4 2 - 3 kertaa kuukaudessa
 - 5 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
 - 6 en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa (siirtykää kysymykseen 63)

60. Kuinka monta kertaa viikossa harrastatte tavallisesti vapaa-ajan liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästyitte ja hikoillette? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)
- _____ kertaa viikossa Q60

61. Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?
- 0 en harrasta vapaa-ajan liikuntaa
 - 1 alle 15 minuuttia
 - 2 15 - 29 minuuttia Q61
 - 3 30 - 59 minuuttia
 - 4 yhden tunnin tai kauemmin

62. Kuinka monta kilometriä juoksette, hökkäätte 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 Q63
- 3 tyydyttävä
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

TUPAKOINTI

64. Oletteko koskaan tupakoinut elämäne aikana? Q67

- 1 en (siirtykää kysymykseen 77)
- 2 kyllä

65. 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
_____ vuotta Q68B

66. Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin?

_____ vuotiaana K66

67. Tupakoitteko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- 1 kyllä, säännöllisesti Q69
- 2 satunnaisesti
- 3 en lainkaan

68. Monenako päivänä viikossa tavallisesti tupakoitte? K68

- 1 7 päivänä viikossa
- 2 5 - 6 päivänä viikossa
- 3 2 - 4 päivänä viikossa
- 4 yhtenä päivänä viikossa
- 5 en tupakoi

69. 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 75)
- 4 puoli vuotta - vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 75)
- 5 yli vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 77)

70. Miten paljon poltatte tai poltatte ennen lakkoa keskimäärin päivässä? Vastatkaa joka kohtaan. (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)

suodatin-savukkeita _____ kpl päivässä Q71A

ei suodatin-savukkeita _____ kpl päivässä Q71B

piippua _____ kpl päivässä Q71C

sikaria _____ kpl päivässä Q71D

71. Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne? Tupakoitteko mielestänne

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

72. Haluaisitteko lopettaa tupakoinnin?

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

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

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

74. 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

75. Onko lääkäri viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut teitä lopettamaan tupakoinnin?

- 1 ei kertaakaan Q77
 2 kerran
 3 useamman kerran

76. Onko terveydenhoitaja tai työterveys-
hoitaja viimeksi kuluneen vuoden aika-
na kehottanut teitä lopettamaan tupa-
koinnin?

- 1 ei kertaakaan Q78
 2 kerran
 3 useamman kerran

77. Montako tuntia päivässä olette tiloissa,
joissa joudutte hengittämään muiden
aiheuttamaa tupakansavua? (Jos ette
lainkaan, merkitkää 0.)

_____ tuntia K77

RAVINTO

78. Mitä syötte ja juotte tavallisena arkipäivänä? Rengastakaa kunkin aterian ja välipalan kohdalla valitsemanne vaihtoehto (yksi tai useampia).

	En mitään	Lämmin valmistettu ruoka (liha-, kalaruoat, puurot, yms.)	Muuta	Kuvailekaa tässä muut (esim. leipä, maito, pulla, hedelmä, vihanneksia, jogurtti, kahvi, tee)
--	--------------	--	-------	---

K78_1	Aamiainen, aamupala	1	2	3	_____
K78_2	Aamupäivän välipala.	1	2	3	_____
K78_3	Ateria tai välipala lounasaikaan	1	2	3	_____
K78_4	Iltapäivän välipala	1	2	3	_____
K78_5	Ateria tai välipala päivällisaikaan.	1	2	3	_____
K78_6	Ateria tai välipala illalla tai yöllä	1	2	3	_____

79. Missä syötte useimmiten pääaterianne?

a) lounas K79A

- 1 en syö lounasta
 2 syön eväitä työpaikalla
 3 kotona
 4 ravintolassa, baarissa
 5 työpaikkaruokalassa tai
muussa ruokalassa
 6 muualla. Missä?

b) päivällinen K79B

- 1 en syö päivällistä
 2 syön eväitä työpaikalla
 3 kotona
 4 ravintolassa, baarissa
 5 työpaikkaruokalassa tai
muussa ruokalassa
 6 muualla. Missä?

80. Mitä rasvaa käytätte tavallisesti leivällä?
(rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

- 1 ei mitään K80
- 2 kevytlevitettä, jossa 40% tai 60% rasvaa (esim. Kevyt linja, Kevyt ja Maukas, Voilevi, Balansia, Kevyt Becel, Pehmeä Flora)
- 3 rasiaan pakattua margariinia (esim. Flora, Becel, Voimix, Keiju, Hyvä Sydän)
- 4 voi-kasvisöljyseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 5 voita

81. Mitä rasvaa kotonanne käytetään tavallisesti ruoan valmistuksessa? (rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

- 1 enimmäkseen kasviöljyä K81
- 2 kevytlevitettä, jossa 60% rasvaa (esim. Balansia, Pehmeä Flora)
- 3 rasiaan pakattua margariinia (esim. Flora, Becel, Voimix, Keiju, Hyvä Sydän)
- 4 talousmargariinia (esim. Milda, Sunnuntai)
- 5 voi-kasvisöljyseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 6 voita
- 7 ei mitään rasvaa

82. Kuinka monta kupillista kahvia tai teetä juotte tavallisesti päivässä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

kahvia kupillista Q82A

teetä kupillista Q82B

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

- 1 suodatinkahvia Q83
- 2 suodattamatonta pannukahvia
- 3 tavallista pikakahvia (murukahvia)
- 4 kofeiinitonta pikakahvia

84. Montako sokeripalaa ja teelusikallista hienoa sokeria käytätte juodessanne yhden kupillisen kahvia tai teetä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

kahvissa palaa tai lusikallista Q84A

teessä palaa tai lusikallista Q84B

85. Käytättekö kahvissanne tavallisesti maitoa tai kermaa?

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

86. Kuinka monta lasillista (1 lasillinen = 2 desilitraa) juotte tavallisesti päivässä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

maitoa lasillista Q86A

piimää lasillista Q86B

87. Jos juotte maitoa, käytättekö tavallisesti







- 1 täysmaitoa
- 2 kulutusmaitoa Q87
- 3 kevytmaitoa
- 4 ykkösmaitoa
- 5 rasvatonta maitoa
- 0 en juo maitoa

88. Kuinka monta kananmunaa (keltettynä, paistettuna tai munakkaana) syötte tavallisesti viikossa? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)




kananmunaa viikossa Q90

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






ei kyllä

-  vähentänyt rasvan määrää. Q100A 1 2
 muuttanut rasvan laatua. Q100B 1 2
 lisännyt kasvisten käyttöä. Q100C 1 2
 vähentänyt sokerin käyttöä. Q100D 1 2
 vähentänyt suolan käyttöä. Q100E 1 2
 vähentänyt alkoholin käyttöä. Q100F 1 2

91. Onko painonne viimeksi kuluneen vuoden aikana Q101A











-  1 lisääntynyt: noin kg
 2 pysynyt ennallaan Q101B
 3 vähentynyt: noin kg

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







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

MUITA KYSYMYKSIÄ







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

-  1 virheellinen ravinto
 2 stressi, vaikeat elinolosuhteet, raskas työ Q104
 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







94. Pidätkö avio- tai avoliittoanne

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







95. Miten usein teitä kiusaa se, että joudutte pinnistämään voimanne äärimmilleen pystyäkseen selvlytymään nykyisestä työstänne tai työmääräs-tänne?

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







96. Onko teillä vaikeuksia tulla toimeen puolisonne kanssa?

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

97. Miten usein teitä kiusaa se, että työ-sänne on aina kiire?

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

98. 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

99. Miten usein teltä klusaa se, että työnne tuntuu häiritsevän perhe-elämääne?

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

100. Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?

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

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

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

102. Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämääne?

- 1 erittäin tyytyväinen Q114
- 2 tyytyväinen
- 3 jokseenkin tyytyväinen
- 4 tyytymätön
- 5 erittäin tyytymätön
- 0 minulla ei ole perhettä

103. Onko taloudellinen tilanteenne 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 kannanne rengastamalla sen vastausvaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa juuri teldän henkilökohtaista mielipidettänne tai tilannettänne.

104. Sydäntaudit voidaan ehkäistä terveillä elämäntavoilla.

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

105. Minusta tuntuu mahdollomalta saavuttaa niitä tavoitteita, joihin haluaisin pyrkiä.

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

106. Ruokavallion muutos keski-ässä ei enää kannata.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa Q120
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

107. Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa Q119
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

108. Minusta tuntuu, ettei minulla ole yhtään kunnan ystävää.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa Q121
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

109. Kun olen hyvin vihainen tai harmisani, yritän käyttäytyä kuin mitään ei olisi tapahtunut.

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q123
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

110. Olen hyvin vaativa itseäni ja muita kohtaan.

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q124
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

111. Kun olen hyvin vihainen tai kiukkuinen, pidän tunteet sisälläni.

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus Q125
- 4 usein
- 5 melkein aina

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

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q126
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

113. Kiireisinä päivinä minua painaa, etten ehdi tehdä kaikkea.

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q127
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

114. Käyttekö nykyisin edes satunnaisesti mitään alkoholijuomia (esim. olutta, viiniä tai väkeviä)? Q128A

- 1 kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
- 2 kyllä, harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 en, sillä lopetin alkoholinkäytön kokonaan vuotta sitten
- 4 en ole koskaan käyttänyt alkoholijuomia

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

- 1 kyllä Q129
- 2 en (siirtykää kysymykseen 124)

116. Montako lasillista (tavallista ravintolaannosta) tai pullollista olette juonut edellisen viikon (edelliset 7 vrk) aikana seuraavia: (Ellette ole juonut yhtään, merkitkää 0.)

Olutta (IV A tai III) pullollista

Long drink - juomia pullollista

Väkevää alkoholia ravintolaannosta (noin 4 cl)

Viiniä tai vastaavaa lasillista

117. 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

118. Kuinka paljon tavallisesti juotte olutta kerralla?

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

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

- 1 päivittäin Q133
- 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

120. Kuinka paljon tavallisesti juotte viiniä kerralla?

- 1 puoli lasillista
- 2 lasillisen Q134
- 3 pari lasillista
- 4 noin puoli isoa pulloa
- 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

121. Kuinka usein tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia?

- 1 päivittäin Q135
- 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

122. Kuinka paljon tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia kerralla?

- 1 vähemmän kuin yhden ravintola-annoksen (alle 4 cl)
- 2 yhden ravintola-annoksen (noin 4 cl)
- 3 pari ravintola-annosta
- 4 3 - 4 ravintola-annosta Q136
- 5 5 - 6 ravintola-annosta
- 6 7 - 10 ravintola-annosta
- 7 noin puolen litran pullon
- 8 enemmän kuin puolen litran pullon
- 9 en juo väkeviä alkoholijuomia

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

- 1 pari kertaa viikossa tai useammin
- 2 noin kerran viikossa
- 3 pari kertaa kuukaudessa Q137
- 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

LÄÄKKEIDEN KÄYTTÖ

124. Milloin viimeksi olette käyttäneet seuraavia lääkkeitä? Vastatkaa jokaiselle riville merkittävällä rasti kyseisen vaihtoehdon kohdalle.

	eilen tai tänään	edeltävän 3-7 vrk:n aikana	edeltävän 1-4 viikon aikana	viimeisen vuoden aikana	aiemmin tai en koskaan
unilääkkeitä K124_1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rauhottavia lääkkeitä K124_2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
masennus- lääkkeitä K124_3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT VAIN NAISIA

125. Käyttättekö tällä hetkellä ehkäisytabletteja?

- 1 kyllä
 2 en K125

126. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn hormoniklerukkaa?

- 1 kyllä
 2 en K126

127. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn tavallista klerukkaa?

- 1 kyllä
 2 en K127

128. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn ihonalaista ehkäisykapsella?

- 1 kyllä
 2 en K128

129. Onko teillä vielä kuukautiset?

- 1 kyllä, säännölliset
 2 kyllä, epäsäännölliset K129
 3 ei

130. Jos kuukautisenne ovat loppuneet, kuinka vanha olitte kuukautisten loppuessa? K130

- 1 _____ vuotta K130V
 2 minulla on vielä kuukautiset

131. Oletteko viimeksi kuluneen kuukauden aikana käyttänyt hormonilääkkeitä (estrogeenia) vaihdevuosien takia?

- 1 kyllä
 2 en K131

132. Oletteko tällä hetkellä raskaana?

- 1 en
 2 kyllä GRAVID

ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUSTILANTEESSA

1. Pituus: **PITUUS**
 cm
 1 mm:n tarkkuudella

2. Paino: **PAINO**
 kg
 100 g:n tarkkuudella

3. Lantion ympärysmitta: **LANTIO**
 cm
 puolen cm:n tarkkuudella

Vyötärön ympärysmitta: **VYOTARO**
 cm
 puolen cm:n tarkkuudella

4. Verenpaineen mittaaja: **MITTJA**

5. Leipäpalojen määrä: **LEIVAT** vrk

6. Rasvan määrä **RASVAM**
 1 2,5 g / leipäviipale
 2 5 g / leipäviipale
 3 10 g / leipäviipale
 4 15 g / leipäviipale
 0 ei lainkaan rasvaa

7. Futrex:
 FUT_R % %
 FUT_V % %

Luuston rakenne **LUUSTO**
 1 Luuston rakenne: 1=Hento
 2 2=Keskikokoinen
 3 3=Raskas

8. Verenpaine:
 1) **SYS1** / **DIAS1** mmHg

2) **SYS2** / **DIAS2** mmHg

9. Pulssi: / 30 s PULSSI

10. Tutkimuspäivämäärä: **TUTKPV TUKKK**
 1992

11. Paasto: tuntia **PAASTO**

12. Ateria **ATERIA**
 1 hiilihydraatti
 2 rasva-hiilihydraatti
 3 rasva

13. Verinäyte otettu **VNAYTE**
 1 ei
 2 kyllä, klo **ALKT ALKMIN**

14. Tutkittava on käyttänyt nikotiinipurukumia tai nikotiinilaastaria viimeksi

1 viimeisen 48 tunnin kuluessa
 2 3 - 7 vrk sitten **NIKOTP**
 3 yli viikko sitten tai ei koskaan