

# FINRISKI<sup>2012</sup>

## 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.

Päivämäärä (PP KK)       2012

1. **Mikä ulkolämpötila on kokemuksenne mukaan**

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

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

Kuuma:    °C tai sitä korkeampi

2. **Millaisessa tilanteessa koette että KYLMÄ haittaa Teitä talvella?**

Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

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

3. **Kuinka vakavia kylmänhaitat yleensä ovat?**

Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

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

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

Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.

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

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

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

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

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

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

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

**8. Onko nykyisen asuntonne sisälämpötila KYLMÄNÄ VUODENAIKANA mielestänne**

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

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

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

**10. Mikä on nykyisen asuntonne ilmanvaihtotapa?**

- |   |  |                                    |  |            |
|---|--|------------------------------------|--|------------|
| 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

**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,	alkaen lämpötilasta	Ei	Kyllä,	alkaen lämpötilasta
hengenahdistusta	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
pitkittynyttä yskää tai yskänpuuskia	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
vinkuvaa hengitystä	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
lisääntynyttä limaneritystä keuhkoista	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
rintakipua	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
sydämen rytmihäiriöitä	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
niskakipua	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
selkäkipua	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
kipua polvissa, nilkoissa, varpaissa, ranteissa tai sormissa	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
lihaskipuja	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
lihasvoiman heikkenemistä	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
unihäiriöitä tai katkonaista unta	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
janon tunnetta	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
keskittymiskyvyn heikkenemistä	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
suun kuivumista	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
päänsärkyä	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
pahoinvointia tai oksennusta	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
epätavallisen voimakasta väsymyksen tunnetta	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
heikotusta, huimausta tai pyörrytystä	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C
kestävyyttä vaativien suoritusten heikkenemistä	1	2	_____ °C	1	2	_____ °C

**13. Kuinka usein saunotte?**

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

**14. Kuinka monta minuuttia viivytte löylyssä kerrallaan?**

minuuttia

**15. Kuinka monta kertaa käytte löylyssä yhdellä saunomiskerralla?**

kertaa

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

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

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

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

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

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

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

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

**Kiitos vastauksistanne!**

**Palauttakaa lomake THL:ään saamassanne vastauskuoressa  
(postimaksu maksettu)**