

# FINRISKI<sup>2007</sup>

KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

## KYSELYLOMAKE

Tämä lomake otetaan täytettynä mukaan tutkimuspaikalle.

### OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Luekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Kunkin kysymyksen kohdalla valitaan vain yksi, parhaiten sopiva vaihtoehto.

- ESIMERKKI 1. Mikä on nykyinen siviilisäätynne?
- 1 naimisissa
  - 2 avoliitossa
  - 3 naimaton
  - 4 asumuserossa tai eronnut
  - 5 leski

Pyydämme vastaamaan kaikkiin kysymyksiin - myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko ympyröimällä 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="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2            |
| Muu nivelsairaus | <input type="radio"/> 1            | <input checked="" type="radio"/> 2 |

- ESIMERKKI 3. Kuinka moni taloutenne jäsenistä on
- alle 7 vuotta  |  1
- 7 - 16 vuotta  |  0
- (Merkitkää 0 jos ei yksikään.)

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

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

Pyydämme noudattamaan tarkasti täyttöohjeita ja välttämään kaikkia ylimääräisiä merkintöjä.



# KYSELYLOMAKE

1. **Sukupuoli**  
1 mies  
2 nainen
2. **Kuinka monta lasta teillä on** (mukaan lukien adoptiolapset, sijaisvanhemmuus ja muut "ei biologiset" lapset)?  
  (Merkitkää 0, jos ei yhtään.)
3. **Mikä on nykyinen siviilisäätynne?**  
1 naimisissa  
2 avoliitossa  
3 naimaton  
4 asumuserossa tai eronnut  
5 leski
4. **Mikä on koulutuksenne?**  
Merkitkää ylin suorittamanne koulutus.  
1 kansakoulu tai peruskoulu  
2 keskikoulu  
3 ammattikoulu tai vastaava  
4 lukio  
5 opistotutkinto  
6 ammattikorkeakoulututkinto  
7 akateeminen tutkinto
5. **Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti?**  
Kansakoulu tai peruskoulu lasketaan mukaan.  
  vuotta
6. **Entä puolisonne tai avopuolisonne? Kuinka monta vuotta hän on yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti?**  
Kansakoulu tai peruskoulu lasketaan mukaan.  
1   vuotta  
2 minulla ei ole puolisoa
7. **Kuinka monta jäsentä kuuluu tällä hetkellä taloutenne eli ruokakuntaanne?**  
  jäsentä
8. **Kuinka moni taloutenne jäsenistä on**  
alle 7 vuotta    
7 - 16 vuotta    
(Merkitkää 0 jos ei yksikään.)
9. **Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?**  
1 maanviljelys, karjanhoito, metsätyö, emäntä  
2 tehdas-, kaivos-, rakennus- tai muu vastaava työ  
3 toimistotyö, palvelutyö (hoitaja, myyjä tms. työ), henkinen työ (suunnittelu-, johto-, asiantuntija- yms. tehtävät)  
4 opiskelu tai koulunkäynti  
5 kotirouva, kotiäiti, perheenemäntä  
6 eläkeläinen  
7 työtön
10. **Mikä on ammattinne?** (Jos olette tällä hetkellä eläkkeellä tai työttömänä, merkitkää ammatti, jossa viimeksi työskentelitte.)  
\_\_\_\_\_
11. **Mikä on tämänhetkinen työtilanteenne?**  
1 vakituisessa kokopäivätyössä  
2 vakituisessa osa-aikatyössä  
3 määräaikaisessa kokopäivätyössä  
4 määräaikaisessa osa-aikatyössä  
5 itsenäisenä ammatinharjoittajana/yrittäjänä  
6 päätoimisena opiskelijana  
7 olen ollut työttömänä alle ½ vuotta  
8 olen ollut työttömänä ½ -1 vuotta  
9 olen ollut työttömänä yli vuoden  
10 olen lomautettu tai lyhennetyllä työviikolla  
11 olen äitiys-/isyyslomalla tai hoitovapaalla  
12 olen eläkeläinen  
13 työvoimapolitiittisella tuella koulutuksessa tai työllistettynä  
14 muusta syystä työelämän ulkopuolella
12. **Kuinka suuret olivat taloutenne (ruokakuntanne) kokonaistulot viime vuonna** (veroja vähentämättä)?  
1 alle 10000 €  
2 10001 - 20000 €  
3 20001 - 30000 €  
4 30001 - 40000 €  
5 40001 - 50000 €  
6 50001 - 60000 €  
7 60001 - 70000 €  
8 70001 - 80000 €  
9 yli 80000 €
13. **Mikä oli kotikuntanne syntyessänne** (tai lääni, jos ette tiedä kuntaa):  
\_\_\_\_\_

14. **Mikä on äitinne syntymäkunta**  
(tai lääni, jos ette tiedä kuntaa):

\_\_\_\_\_

15. **Mikä on isänne syntymäkunta**  
(tai lääni, jos ette tiedä kuntaa):

\_\_\_\_\_

## TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÖ

16. **Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt lääkärin vastaanotolla?**

Ei koske hammaslääkärissä käyntiä.  
(Merkitkää 0, jos ette ole käynyt kertaakaan.)

\_\_\_\_\_ kertaa

17. **Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt terveydenhoitajan, sairaanhoitajan, tai työterveys-  
hoitajan vastaanotolla tai terveydenhoitaja on käynyt Teillä kotikäynnillä?**  
(Merkitkää 0, jos ei kertaakaan.)

\_\_\_\_\_ kertaa

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

\_\_\_\_\_ päivää

19. **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

20. **Saatteko jonkin sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?**

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

21. **Milloin olette viimeksi olleet terveystarkastuksessa tai lääkärintarkastuksessa, jonka syynä eivät olleet oireet tai sairaus**  
(esim. lakisääteinen työpaikatarkastus, ajokorttitarkastus, neuvolatarkastus)?

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

## TERVEYDENTILA

22. **Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarktin eli sydänveritulpan?**

- 1 en
- 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna \_\_\_\_\_

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

- 1 en
- 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna \_\_\_\_\_

24. **Onko teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) ohitusleikkausta?**

- 1 ei
- 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna \_\_\_\_\_

25. **Onko teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) pallolaajennusta?**

- 1 ei
- 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna \_\_\_\_\_

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

	ei	kyllä
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	1	2
Sydämen toimintavajaus	1	2
Rintakipu rasituksessa (angina pectoris)	1	2
Diabetes (sokeritauti)	1	2
Syöpä	1	2
Keuhkoastma	1	2
Keuhkolaajentuma, krooninen keuhkoputken tulehdus	1	2
Sappikiviä, sappirakkotulehdus	1	2
Nivelreuma	1	2
Muu nivelsairaus	1	2
Selän kulumavika, muu selkäsairaus	1	2
Pitkäaikainen virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus	1	2
Masennus	1	2
Muu psyykkinen sairaus	1	2
Muu krooninen sairaus, mikä:		

27. **Onko Teiltä koskaan tutkittu veren kolesterolipitoisuutta? 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  
 5 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 31)  
 6 en tiedä (siirtykää kysymykseen 31)
28. **Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren kolesterolipitoisuus?**  
 1 ei  
 2 kyllä
29. **Jos verenne kolesterolipitoisuus on tutkittu, annettiinko Teille tutkimuksen yhteydessä ruokavalio-ohjeita veren kolesterolitason alentamiseksi?**  
 1 ei  
 2 kyllä
30. **Käytättekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesterolipitoisuuden alentamiseksi?**  
 1 en  
 2 kyllä, lääkkeiden nimet:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
31. **Onko Teiltä koskaan mitattu verenpainetta? 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  
 5 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 37)
32. **Mittaatteko verenpainettanne kotimittarilla?**  
 1 en  
 2 kyllä
33. **Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?**  
 1 ei (siirtykää kysymykseen 37)  
 2 kyllä
34. **Oletteko koskaan käyttänyt verenpainelääkkeitä?**  
 1 en (siirtykää kysymykseen 37)  
 2 kyllä
35. **Milloin olette viimeksi ottanut verenpainelääkettä?**  
 1 tänään tai eilen  
 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
36. **Mikäli käytätte verenpainelääkkeitä nykyisin, mainitkaa tässä lääkkeidenne nimet:**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
37. **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  
 5 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 41)  
 6 en tiedä (siirtykää kysymykseen 41)
38. **Onko lääkäri joskus todennut Teillä diabeteksen (eli sokeritaudin)?**  
 1 ei (siirtykää kysymykseen 41)  
 2 ei, mutta koholla olevat sokeriarvot tai piilevän diabeteksen  
 3 kyllä, tyypin 1 eli nuoruustyyppin diabeteksen  
 4 kyllä, tyypin 2 eli aikuistyyppin diabeteksen  
 5 kyllä, mutta en tiedä diabeteksen tyyppiä  
 6 kyllä, raskausajan diabeteksen
39. **Määrättiinkö Teille tuolloin toteamisen yhteydessä diabeteksen (eli sokeritaudin) takia jotain seuraavista hoidoista?**  
 1 ainoastaan ruokavalio  
 2 tablettihoito  
 3 insuliinihoito  
 4 ei mitään näistä
40. **Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte nykyisin diabeteksen (eli sokeritaudin) takia?**  
 1 en mitään  
 2 insuliini  
 3 tabletti  
 4 insuliini ja tabletti yhdessä
- Minkä nimisiä tablettivalmisteita käytätte?**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
41. **Onko lääkäri koskaan todennut Teillä astman?**  
 1 ei  
 2 kyllä

42. **Onko isällänne todettu**

	ei	kyllä
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u>	1	2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u>	1	2
Aivohalvaus <u>alle 75-vuotiaana</u>	1	2
Diabetes (sokeritauti)	1	2
Astma	1	2
Syöpä	1	2
Masennus	1	2

43. **Onko äidillänne todettu**

	ei	kyllä
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 65-vuotiaana</u>	1	2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 65-vuotiaana</u>	1	2
Aivohalvaus <u>alle 75-vuotiaana</u>	1	2
Diabetes (sokeritauti)	1	2
Astma	1	2
Syöpä	1	2
Masennus	1	2

44. **Kuinka monta veljeä tai velipuolta Teillä on tai on ollut?**

(merkitkää 0 jos ei yhtään ja siirtykää kysymykseen 45)

**Onko ainakin yhdellä veljistänne tai velipuolistanne todettu:**

	ei	kyllä
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u>	1	2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u>	1	2
Aivohalvaus <u>alle 75-vuotiaana</u>	1	2
Diabetes (sokeritauti)	1	2
Astma	1	2
Syöpä	1	2
Masennus	1	2

45. **Kuinka monta sisarta tai sisarpuolta Teillä on tai on ollut?**

(merkitkää 0 jos ei yhtään ja siirtykää kysymykseen 46)

**Onko ainakin yhdellä sisarista tai sisarpuolistanne todettu:**

	ei	kyllä
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u>	1	2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u>	1	2
Aivohalvaus <u>alle 75-vuotiaana</u>	1	2
Diabetes (sokeritauti)	1	2
Astma	1	2
Syöpä	1	2
Masennus	1	2

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

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

47. **Onko Teillä viimeksi kuluneen kuukauden (30 pv) aikana ollut seuraavia oireita tai vaivoja?**

	ei	kyllä
Reumaattisia vaivoja	1	2
Nivelsärkyä	1	2
Selkäkipua, selkäsärkyä	1	2
Turvotusta jaloissa	1	2
Suonikohjuja	1	2
Ummetusta	1	2
Toistuvia vatsavaivoja	1	2
Pahoinvointia	1	2
Kävelyvaikeutta tai ontumista polven vaivan tai vian takia	1	2

48. **Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?**

- 1 ei
- 2 kyllä

49. **Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä päivisin tai öisin talviaikana?**

- 1 ei
- 2 kyllä

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

- 1 ei
- 2 kyllä

51. **Onko hengityksestänne kuulunut viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan vinkuvaa tai pihisevää ääntä?**

- 1 ei (siirtykää kysymykseen 54)
- 2 kyllä

52. **Oliko Teillä hengenahdistusta samanaikaisesti kun hengityksenne vinkui?**

- 1 ei
- 2 kyllä

53. **Onko hengityksestänne kuulunut vinkuvaa tai pihisevää ääntä myös muulloin kuin flunssan tai hengitystieinfektion yhteydessä?**

- 1 ei
- 2 kyllä

54. **Oletteko viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan herännyt siihen, että hengityksenne on tuntunut raskaalta?**

- 1 ei
- 2 kyllä

55. **Oletteko viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan herännyt hengenahdistuskohtaukseen?**

- 1 ei
- 2 kyllä

56. **Oletteko viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan herännyt yskänkohtaukseen?**

- 1 ei
- 2 kyllä

57. **Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut astmakohtaus?**

- 1 ei
- 2 kyllä

58. **Käytättekö nykyään astman hoitoon mitään lääkkeitä, kuten sumutinta, inhalaatiojauhetta tai tabletteja?**

- 1 ei
- 2 kyllä, minkä nimiset valmisteet ja valmiste-  
muodot (esim. tabletti, suihke):

---

---

---

---

---

---

---

59. **Onko Teillä koskaan ollut heinänuhaa tai muita allergisia nenäoireita?**  
 1 ei  
 2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana  
 3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten
60. **Onko Teillä koskaan ollut allergisia silmäoireita?**  
 1 ei  
 2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana  
 3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten
61. **Onko Teillä koskaan ollut kutisevaa ihottumaa, jota on sanottu maitoruveksi, taiveihottumaksi tai atooppiseksi ihottumaksi?**  
 1 ei  
 2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana  
 3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

62. **Milloin viimeksi olette käyttänyt seuraavia lääkkeitä?**

Vastatkaa jokaiselle riville ympäröimällä oikea vaihtoehto.

	viimeisen viikon aikana	1-4 viikkoa sitten	1-12 kuukautta sitten	yli vuosi sitten	en koskaan
Särkyläkkeitä päänsärkyyn	1	2	3	4	5
Särkyläkkeitä nivel- tai lihassärkyyn	1	2	3	4	5
Särkyläkkeitä muuhun särkyyn	1	2	3	4	5
Unilääkkeitä	1	2	3	4	5
Rauhoittavia lääkkeitä	1	2	3	4	5
Masennuslääkkeitä	1	2	3	4	5
Astmalääkkeitä	1	2	3	4	5
Heinänuhalääkkeitä	1	2	3	4	5
Sydäninfarktin ehkäisyyn asetosalisyylihappoa (mm. Aspirin, Disperin, Primaspan)	1	2	3	4	5
Verenhennuslääkkeitä (Marevan)	1	2	3	4	5
Antibiootteja	1	2	3	4	5
Muita lääkkeitä, mitä:	_____				

63. **Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut vähintään kahden viikon jaksoa, jolloin olette suurimman osan aikaa ollut mieli maassa, alakuloinen tai masentunut?**  
 1 ei  
 2 kyllä
64. **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?**  
 1 ei  
 2 kyllä
65. **Onko Teillä koskaan ollut hammassärkyä? Jos on, niin milloin viimeksi?**  
 1 Viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana  
 2 ½ - 1 vuotta sitten  
 3 1 - 5 vuotta sitten  
 4 yli 5 vuotta sitten  
 5 ei koskaan
66. **Milloin olette viimeksi käynyt hammaslääkärissä?**  
 1 Viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana  
 2 ½ - 1 vuotta sitten  
 3 1 - 5 vuotta sitten  
 4 yli 5 vuotta sitten  
 5 en koskaan



67. **Onko hampaidenne kunto ja suunne terveydentila mielestänne nykyisin**

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

**TAPATURMAT**

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

	ei	kyllä
Liikennetapaturma, jossa moottoriajoneuvo mukana	1	2
Muu liikennetapaturma (esim. polkupyörällä)	1	2
Työtapaturma työpaikalla tai muualla sisätiloissa	1	2
Työtapaturma ulkona (ei työmatkalla tapahtunut)	1	2
Työmatkalla tapahtunut tapaturma (jos ei liikennetapaturma)	1	2
Kotitapaturma sisällä	1	2
Kotitapaturma kodin pihapiirissä	1	2
Liikuntatapaturma sisällä (kuntoliikunnassa tai urheilussa)	1	2
Liikuntatapaturma ulkona (kuntoliikunnassa tai urheilussa)	1	2
Muu vapaa-ajan tapaturma sisällä	1	2
Muu vapaa-ajan tapaturma ulkona	1	2

69. **Kuinka monta kokonaista päivää teidän oli vaikeaa tai mahdotonta selvittää tavanomaisista päivittäisistä tehtävistänne ja toimistanne tapaturman aiheuttamien vammojen takia?**

(Jos ei yhtään päivää, vastatkaa 0.)

päivää

**TOIMINTAKYKY JA TYÖKYKY**

70. **Pystyttekö yleensä seuraaviin suorituksiin?**

	pystyn ilman vaikeuksia	pystyn, mutta se on vaikeaa	en pysty
Pukeutumaan ilman apua	1	2	3
Leikkaamaan varpaankyntenne	1	2	3
Nousemaan portaita ilman apua (noin yhden kerrosvälin levähtämättä)	1	2	3
Kävelemään noin puoli kilometriä levähtämättä	1	2	3
Kantamaan noin 5 kg:n painoisen taakan vähintään sata metriä	1	2	3
Juoksemaan noin sata metriä	1	2	3
Juoksemaan yli puoli kilometriä	1	2	3
Ajamaan polkupyörällä	1	2	3
Matkustamaan junalla, linja-autolla tai raitiovaunulla	1	2	3
Lukemaan tavallista sanomalehtitekstiä (silmälaseilla tai ilman)	1	2	3
Kuulemaan, mitä useamman henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojeen kanssa tai ilman)	1	2	3

71. **Käytättekö tietokonetta?**

- 1 en (siirtykää kysymykseen 73)
- 2 kyllä

72. **Käytättekö tietokonetta**

	en	kyllä
Laskujen maksamiseen	1	2
Tiedon hakemiseen internetistä	1	2
Sähköpostiin	1	2

73. **Onko Teillä matkapuhelin?**  
 1 ei (siirtykää kysymykseen 75)  
 2 kyllä
74. **Lähetättekö matkapuhelimellanne tekstiviestejä?**  
 1 en  
 2 kyllä
75. **Riippumatta siitä oletteko ansiotyössä vai ette, arvioikaa minkälainen työkykynne on nykyisin. Oletteko**  
 1 täysin työkykyinen  
 2 osittain työkyvytön  
 3 täysin työkyvytön
76. **Oletetaan, että työkykynne on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisitte nykyiselle työkyvyllenne? (0=täysin työkyvytön, 10=työkyky parhaimmillaan).**

pistettä

77. **Työkuormitus ja vaikutusmahdollisuudet**  
**Miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat nykyistä työtänne. Mikäli ette ole työssä, arvioikaa viimeisintä työtänne. Oletteko väittämän kanssa samaa vai eri mieltä? Ympyröikää mielipidettänne parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto kussakin väittämässä.**

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni	1	2	3	4	5
Minulla on paljon sananvaltaa omiin töihini	1	2	3	4	5
Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työni	1	2	3	4	5
Työni vaatii erittäin kovaa työntekoa	1	2	3	4	5
Minulta edellytetään kohtuutonta työmäärää	1	2	3	4	5
Minulla ei ole tarpeeksi aikaa saada töitäni tehdyksi	1	2	3	4	5

## LIIKUNTA

78. **Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti?** Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä, ympyröikää 1.
- Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani (esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusompelijan 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).
79. **Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?** Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.
- Vapaa-aikani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
  - Vapaa-aikani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävely, kalastus ja metsästys, kevyt puutarhatyö yms., mutta ei työmatkoja.
  - Harrastan vapaa-aikani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
  - Harjoittelen vapaa-aikani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

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

- 1 en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 2 alle 15 minuuttia päivässä
- 3 15 - 29 minuuttia päivässä
- 4 30 - 44 minuuttia päivässä
- 5 45 - 59 minuuttia päivässä
- 6 yli 1 tunnin päivässä

81. **Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20 min. niin, että ainakin lievästi hengästyttte ja hikoilette?** Älkää laskeko mukaan työmatkoihin käytettyä liikuntaa.

- 1 en voi vamman tai sairauden vuoksi har- rastaa liikuntaa (siirtykää kysymykseen 83)
- 2 harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 2 kertaa viikossa
- 5 3 kertaa viikossa
- 6 4 kertaa viikossa
- 7 5 kertaa viikossa tai useammin

82. **Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?**

- 0 en harrasta vapaa-ajan liikuntaa
- 1 alle 15 minuuttia
- 2 15- 29 minuuttia
- 3 30 - 59 minuuttia
- 4 yhden tunnin tai kauemmin

83. **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. 80) ja vapaa-ajan kuntoliikunnan (kys. 81-82) aktiivisuutta.

- 1 alle 15 minuuttia päivittäin
- 2 15-29 minuuttia päivässä
- 3 30-44 minuuttia päivässä
- 4 45-59 minuuttia päivässä
- 5 yli tunnin päivässä

84. **Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?**

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

85. **Arvioikaa miten vapaa-ajan liikuntanne jakautuu eri ympäristöihin.** Merkitkää 0, jos ette liiku yhtään.

% sisäliikuntatiloissa (liikunta- ja uimahalli, kuntosali ym.)

% kotona tai kodin pihapiirissä

% ulkona rakennetussa ympäristössä (kadut, pyörätiet, ulkoliikuntapaikat)

% ulkona luonnossa kodin läheisyydessä

% ulkona luonnossa vapaa-ajan asunnon ympäristössä

% ulkona muualla luontoympäristössä

yht. 100 %

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

Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavassa   t   min

Kotona televisiota tai videoita katsellen   t   min

Kotona tietokoneen ääressä   t   min

Kulkuneuvossa   t   min

Muualla   t   min

## TUPAKOINTI

87. **Oletteko koskaan tupakoinut elämänne aikana?**

- 1 en (siirtykää kysymykseen 101)
- 2 kyllä (jatkaa kysymyksestä 88)

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

- 1 en (siirtykää kysymykseen 101)
- 2 kyllä

89. **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

vuotta

90. **Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin?**

-vuotiaana

91. **Tupakoitko nykyisin** (savukkeita, sikareita tai piippua)?  
 1 kyllä, päivittäin  
 2 kyllä, satunnaisesti  
 3 en lainkaan
92. **Koska olette tupakoinut viimeksi?** Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto 1.  
 1 eilen tai tänään  
 2 2 pv - 1 kk sitten  
 3 1 kk - puoli vuotta sitten (siirtykää kysymykseen 99)  
 4 puoli vuotta - vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 99)  
 5 1 - 5 v. sitten (siirtykää kysymykseen 101)  
 6 6-10 v. sitten (siirtykää kysymykseen 101)  
 7 yli 10 v. sitten (siirtykää kysymykseen 101)
93. **Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoitte?**  
 3 5 minuutin kuluessa  
 2 6-30 minuutin kuluessa  
 1 31-60 minuutin kuluessa  
 0 60 minuutin jälkeen
94. **Miten paljon poltatte tai poltatte ennen lakkoa keskimäärin päivässä? Vastatkaa jokaiseen kohtaan.** (Jos ette polta tai ole polttanut lainkaan, merkitkää 0.)  
 tehdasvalmisteisia savukkeita   kpl päivässä  
 itse käärityjä savukkeita   kpl päivässä  
 piippua   kpl päivässä  
 sikareita   kpl päivässä
95. **Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne?** Tupakoitko mielestänne  
 1 huomattavasti liian paljon  
 2 hieman liian paljon  
 3 kohtuullisesti  
 4 en tupakoi nykyisin
96. **Haluaisitteko lopettaa tupakoinnin?**  
 1 en  
 2 kyllä  
 3 en osaa sanoa  
 4 en tupakoi nykyisin
97. **Jos yrittäisitte lopettaa tupakoinnin, niin luuletteko, että onnistuisitte siinä?**  
 1 en  
 2 kyllä  
 3 en osaa sanoa  
 4 en tupakoi nykyisin
98. **Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia? 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
99. **Onko lääkäri viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?**  
 1 ei kertaakaan  
 2 kerran  
 3 useita kertoja
100. **Onko terveydenhoitaja tai työterveys-  
hoitaja viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?**  
 1 ei kertaakaan  
 2 kerran  
 3 useita kertoja
101. **Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana käyttänyt nikotiinikorvaushoitoa** (purukumi, laastari, pilleri ym.)?  
 1 en ole käyttänyt  
 2 kyllä, tupakoinnin lopettamisen tukena  
 3 kyllä, muusta syystä
102. **Nuuskaatteko nykyisin?**  
 1 kyllä, päivittäin   annosta  
 2 satunnaisesti  
 3 en lainkaan
103. **Montako tuntia päivässä olette sisätiloissa, joissa joudutte hengittämään muiden aiheuttamaa tupakansavua?** (Jos ette lainkaan merkitkää 0.)  
 Pyöristäkää vastauksenne lähimpään täyteen tuntiin.  
 työpaikalla   tuntia  
 kotona   tuntia  
 muissa tiloissa   tuntia

## RAVINTO

104. **Kuinka monta ateriaa tai välipalaa syötte tavallisesti arkipäivinä** (aterioiden/ välipalojen yhteismäärä päivässä)?  
 1 1-2 ateriaa/välipalaa  
 2 3-4 ateriaa/välipalaa  
 3 5-6 ateriaa/välipalaa  
 4 7 tai useampi ateria/välipalaa

105. **Kuinka usein tavallisesti käytätte seuraavia elintarvikkeita?** Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Vastatkaa jokaiselle riville. Ympyröikää vain yksi, parhaiten käyttötiheyttä vastaava kohta.

	Kuukaudessa		Viikossa			Päivässä		
	Harvem- min kuin kerran tai ei lainkaan	1-3 kertaa	Kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	Kerran	2-3 kertaa	Yli 4 kertaa
<b>ESIMERKKI:</b>				4				
puuroja 2-4 kertaa viikossa	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>VILJAVALMISTEET</b>								
Pullaa, pullapohjaista piirakkaa	1	2	3	4	5	6	7	8
Makeita keksejä	1	2	3	4	5	6	7	8
Muita makeita leivonnaisia (esim. viineri, täytekakku)	1	2	3	4	5	6	7	8
Suolaisia piirakoita ja pasteijoita (esim. karjalanpiirakka)	1	2	3	4	5	6	7	8
Pizzaa	1	2	3	4	5	6	7	8
Hampurilaisia	1	2	3	4	5	6	7	8
Makaronia, pastaa tai riisiä	1	2	3	4	5	6	7	8
Puuroja	1	2	3	4	5	6	7	8
Muroja tai myslä	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>MAITOTUOTTEET</b>								
Maustamatonta jogurttia tai viiliä	1	2	3	4	5	6	7	8
Maustettua jogurttia tai viiliä	1	2	3	4	5	6	7	8
Vähärasvaisia juustoja (rasvaa 17% tai alle)	1	2	3	4	5	6	7	8
Muita juustoja (esim. Edam, Emmental, Aura, Brie)	1	2	3	4	5	6	7	8
Jäätelöä, vanukkaita, marja- tai hedelmärahkaa	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>PERUNA, KASVIKSET</b>								
Perunaa keitettynä tai soseena	1	2	3	4	5	6	7	8
Paistettuja tai ranskalaisia perunoita	1	2	3	4	5	6	7	8
Kasvisruokia (keittoja, laatikoita, pataruokia)	1	2	3	4	5	6	7	8
Keitettyjä lisäkekasviksia tai palkokasviksia	1	2	3	4	5	6	7	8
Tuoresalaattia, tuoreita kasviksia	1	2	3	4	5	6	7	8
Salaatinkastiketta tai öljyä kasvien kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>HEDELMÄT, MARJAT</b>								
Hedelmiä	1	2	3	4	5	6	7	8
Tuoreita tai pakastettuja marjoja	1	2	3	4	5	6	7	8
Hedelmä- tai marjatäysmehuja (ei lisätyä sokeria)	1	2	3	4	5	6	7	8

	Kuukaudessa		Viikossa			Päivässä		
	Harvem- min kuin kerran tai ei lainkaan	1-3 kertaa	Kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	Kerran	2-3 kertaa	Yli 4 kertaa
<b>KALA</b>								
Kalaa ja kalaruokia yhteensä	1	2	3	4	5	6	7	8
Kirjolohta, lohta (esim. paistettuna, keitossa)	1	2	3	4	5	6	7	8
Silakkaa (esim. pihveinä, savustettuna, maustekalana)	1	2	3	4	5	6	7	8
Muuta kalaa (esim. hauki, ahven, muikku, pakastekala)	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>LIHA, MAKKARA, MUNA</b>								
Liharuokia (esim. palapaisti, jauhelihakastike, pihvi)	1	2	3	4	5	6	7	8
Broileria, kalkkunaa, kanaruokia	1	2	3	4	5	6	7	8
Makkararuokia, nakkeja, lenkkimakkaraa	1	2	3	4	5	6	7	8
Leikkelemakkaroita (esim. meetvursti, lauantaimakkara)	1	2	3	4	5	6	7	8
Lihaleikkeleitä (esim. keittokinkku, kalkkunaleike)	1	2	3	4	5	6	7	8
Kananmunaa, (keitettynä, paistettuna, munakkaana)	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>MUUTA</b>								
Suklaata	1	2	3	4	5	6	7	8
Muita makeisia	1	2	3	4	5	6	7	8
Suolaisia naposteltavia (esim. sipsit, popcornit)	1	2	3	4	5	6	7	8
Kaupan valmisruokia	1	2	3	4	5	6	7	8

106. **Kuinka paljon syötte tavallisesti erilaisia ruokaleipiä?** Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Vastatkaa jokaiselle riville. Ympyröikää vain yksi, parhaiten käyttöä vastaava kohta.

	Viipaletta viikossa				Viipaletta päivässä			
	alle 1 tai ei lainkaan	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6 viipaletta tai enemmän
<b>ESIMERKKI:</b> Hiivaleipää pala päivässä	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>RUOKALEIPÄ</b>								
Ruis- tai näkkileipää	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiiva-, graham- tai sekaleipää	1	2	3	4	5	6	7	8
Ranskanleipää, patonkia, muuta valkoista leipää	1	2	3	4	5	6	7	8

107. **Missä syötte useimmiten pääaterianne (lämmin ateria/ leipä-salaattiateria) arkipäivisin?**

Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

a) lounasaikaan

1 en syö lounasta

2 syön eväitä työpaikalla

3 kotona

4 ravintolassa, baarissa, pikaruokapaikassa

5 työpaikkaruokalassa tai muussa ruokalassa

6 muualla

b) päivällisaikaan

1 en syö päivällistä

2 syön eväitä työpaikalla

3 kotona

4 ravintolassa, baarissa, pikaruokapaikassa

5 työpaikkaruokalassa tai muussa ruokalassa

6 muualla

108. **Noudatatteko jotakin erityisruokavaliota?**

	en	kyllä
laktoositon ruokavalio	1	2
gluteeniton ruokavalio (välttämättömät viljoja)	1	2
ruoka-aineallergia	1	2
diabeetikon ruokavalio	1	2
kolesterolia alentava ruokavalio	1	2
laihutusruokavalio	1	2
kasvisruokavalio	1	2
vähäsuolainen ruokavalio	1	2
muu ruokavalio	1	2

Jos vastasitte "kyllä" kohtaan ruoka-aineallergia, mille ruoka-aineelle/aineille olette allerginen?

---

Jos vastasitte "kyllä" kohtaan muu ruokavalio, mitä muuta erityisruokavaliota noudatatte?

---

109. **Kuinka monta annosta seuraavia juomia juotte tavallisesti päivässä TAI viikossa? Merkitkää annosten lukumäärä joko päivä- tai viikkosarakkeeseen.** Jos ette juo kyseistä juomaa lainkaan, merkitkää molempiin sarakkeisiin nolla.

Juomat	Annos	Annosta päivässä	TAI	Annosta viikossa
ESIMERKKI 1. kahvia 4 kupillista päivittäin	1 kahvikuppi = n. 1 dl	4		
ESIMERKKI 2. energiajuomaa ei lainkaan	1 tölkki = 0,33 l	0		0
kahvia	1 kahvikuppi = n. 1 dl			
teetä	1 teekuppi = n. 2 dl			
kaakaota	1 kaakaokuppi = n. 2 dl			
maitoa	1 lasi = n. 2 dl			
piimää	1 lasi = n. 2 dl			
kunnallista vesijohtovettä	1 lasi = n. 2 dl			
kaivovettä	1 lasi = n. 2 dl			
pullotettua vettä tai kivennäisvettä	1 lasi = n. 2 dl			
täysmehuja (ei lisättyä sokeria)	1 lasi = n. 2 dl			
energiajuomaa (esim. Battery, Red Bull, ED)	1 tölkki = 0,33 l			
alkoholitonta tai l-olutta	1 tölkki = 0,33 l			
sokeroitua kolajuomaa	1 lasi = n. 2 dl			
vähäkalorista kolajuomaa	1 lasi = n. 2 dl			
muuta sokeroitua virvoitusjuomaa tai sokeroitua mehujuomaa	1 lasi = n. 2 dl			
muuta vähäkalorista virvoitusjuomaa tai vähäkalorista mehujuomaa	1 lasi = n. 2 dl			

110. **Millaista kahvia tavallisesti juotte?**

Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 1 suodatinkahvia
- 2 suodattamatonta pannukahvia
- 3 pikakahvia (murukahvia)
- 4 muuta kahvia (esim. espresso, cappuccino)
- 0 en juo kahvia

111. **Millaista maitoa tavallisesti juotte?**

Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 1 tilamaitoa
- 2 täysmaitoa (entinen kulutusmaito)
- 3 kevytmaitoa
- 4 ykkösmaitoa
- 5 rasvatonta maitoa
- 0 en juo maitoa

112. **Mitä rasvaa käytätte enimmäkseen leivällä?** Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 1 en mitään
- 2 rasvaveitettä, jossa korkeintaan 40 % rasvaa (esim. Keiju Keveämpi 30, Keiju Kevyt 40, Flora Kevyt 40, Kevyt Becel 35, Kevyt Levi 40)
- 3 rasvaveitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Keiju 60, Becel 60, Kultarypsi 60)
- 4 rasvaveitettä, jossa 70 - 80 % rasvaa (esim. Flora 70, Keiju 70)
- 5 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Oivariini, Enilett)
- 6 voita
- 7 kasvisterolimargariinia (esim. Becel pro.activ, Benecol)

113. **Mitä rasvaa kotonanne käytetään enimmäkseen ruoan valmistuksessa?**

Leivontaa ei oteta huomioon. Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 1 kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta (esim. Flora Culinesse, Juokseva Sunnuntai)
- 2 rasvaveitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Keiju, Kultarypsi)
- 3 rasvaveitettä, jossa 70 - 80 % rasvaa (esim. Flora, Keiju)
- 4 talousmargariinia (esim. Sunnuntai)
- 5 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Oivariini, Enilett)
- 6 voita
- 7 kasvisterolimargariinia (esim. Becel pro.activ, Benecol)
- 8 ei mitään rasvaa
- 9 kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa

114. **Oletteko käyttänyt vitamiini-, kivennäisaine- tai muita ravintoainevalmisteita viimeisen 6 kuukauden aikana?**

- 1 en
- 2 kyllä

Merkitkää alla oleville riveille esimerkkirivien tapaan käyttämänne valmisteen nimi/valmisteiden nimet, valmistemuoto (esim. tabletti) sekä käyttämänne annos päivässä TAI annos viikossa.

Valmisteen nimi	Valmiste- muoto	Annos päivässä	Annos viikossa	Käyttö säännöl- listä
ESIM. <i>Ladyvita</i>	<i>tabletti</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>x</i>
ESIM. <i>Jekovit</i>	<i>tippaa</i>	<i>3</i>	<i>-</i>	<i>x</i>
ESIM. <i>Möllerin Omega-3, nestemäinen</i>	<i>ml</i>	<i>-</i>	<i>10</i>	



## ALKOHOLIN KÄYTTÖ

115. **Käyttekö nykyisin edes satunnaisesti mitään alkoholijuomia** (esim. olutta, viiniä tai väkeviä)?
- 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 (siirtykää kysymykseen 120)
116. **Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kuukautta) aikana käyttänyt mitään alkoholijuomia** (olutta, viiniä tai väkeviä)?
- 1 kyllä
  - 2 en (siirtykää kysymykseen 120)

117. **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%)

pullollista (1/3 litraa)

A olutta (IV-olutta, alkoholipitoisuus yli 4,7%)

pullollista 1/3 litraa)

Vahvaa siideriä tai long drink -juomia  
(myydään vain ALKO:ssa, alkoholipitoisuus yli 4,7%)

pullollista (1/3 litraa)

Viinaa tai muuta väkevää alkoholia

ravintola-annosta (n. 4 cl)

Punaviiniä

lasillista (1 lasillinen= n. 12 cl)

Muuta viiniä

lasillista (1 lasillinen= n. 12 cl)

118. **Kuinka usein viimeisten 12 kuukauden aikana jotte seuraavia määriä alkoholia yhtenä päivänä?**

Ohje: Aloittakaa vastaaminen ylimmältä vastausriviltä. Ympyröikää tälle riville numero sopivimman 'Kuinka usein?' vaihtoehdon kohdalle. Jatkaa sitten rivi kerrallaan alaspäin samalla tavalla.

Pyydämme ympyröimään vain yhden numeron joka riviltä.

Esimerkiksi "5-7 annosta" tarkoittaa vähintään viittä ja enintään seitsemää annosta.

1 annos = pullollinen (1/3 litraa) keskiolutta  
tai lasillinen (12 cl) mietoa viiniä  
tai lasillinen (8 cl) väkevää viiniä  
tai lasillinen (4 cl) viinaa tai muuta väkevää alkoholijuomaa

Pullo (0,33 l) A-olutta, Gin Long Drinkiä tai vahvaa siideriä = 1,25 annosta

Iso pullo (0,5 l) keskiolutta tai keskivahvaa siideriä = 1,5 annosta

Iso pullo (0,5 l) A-olutta = 2 annosta

Pullo (0,75 l) viiniä = 7 annosta

Pullo (0,75 l) väkevää viiniä = 10 annosta

Pullo (0,5 l) väkevää alkoholijuomaa (esim. Koskenkorva) = 12 annosta

Annoksia päivää kohti	Vähintään 4 kertaa viikossa	2-3 kertaa viikossa	Noin kerran viikossa	1-2 kertaa kuukaudessa	3-10 kertaa vuodessa	1-2 kertaa vuodessa	En kertaakaan
18 tai enemmän	1	2	3	4	5	6	7
13-17	1	2	3	4	5	6	7
8-12	1	2	3	4	5	6	7
5-7	1	2	3	4	5	6	7
3-4	1	2	3	4	5	6	7
1-2	1	2	3	4	5	6	7

119. **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
- 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

## PAINO

120. **Kuinka paljon painoitte 20-vuotiaana?**

kg

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

kg

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

kg

123. **Miten paljon nykyinen painonne eroaa painostanne vuosi sitten?**

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

124. **Pidättekö itseänne**

- 1 liian laihana
- 2 hieman liian laihana
- 3 sopivan painoisena
- 4 hieman ylipainoisena
- 5 liian lihavana

## UNI JA NUKKUMINEN

125. **Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin:**

yössä?   tuntia          vuorokaudessa?   tuntia

126. **Nukutteko mielestänne tarpeeksi?**

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä, usein
- 3 harvoin tai tuskin koskaan
- 4 en osaa sanoa

127. **Kun oletetaan sopivat ympäristön olosuhteet, kuinka helppoa teille on aamuisin vuoteesta nouseminen?**

- 1 ei lainkaan helppoa
- 2 ei kovin helppoa
- 3 melko helppoa
- 4 hyvin helppoa

128. **Kuinka väsyneeksi tunnette itsenne aamuisin ensimmäisen puolen tunnin aikana?**

- 1 hyvin väsyneeksi
- 2 melko väsyneeksi
- 3 melko levänneeksi
- 4 hyvin levänneeksi

129. **Oletetaan että olette päättänyt ruveta harrastamaan jotakin urheilulajia. Ystävänne suosittelee teille harjoitusohjelmaksi kaksi kertaa viikossa tunti kerrallaan. Paras aika hänelle on aamuisin kello 7.00-8.00. Pitäen mielessänne vain oman 'parhaalta tuntuu' -rytminne, kuinka luulisitte suoriutuvan?**

- 1 olisin hyvässä vireessä
- 2 olisin kohtuullisessa vireessä
- 3 tuntuisi melko vaikealta
- 4 tuntuisi hyvin vaikealta

130. Oletetaan että teidän täytyy osallistua kahden tunnin kovaan fyysiseen työhön. Voitte täysin vapaasti suunnitella aikataulunne. Ottaen huomioon vain oma 'parhaalta tuntuu' -rytminne, minkä seuraavista vaihtoehtoista valitsisitte?

- 1 kello 8.00-10.00
- 2 kello 11.00-13.00
- 3 kello 15.00-17.00
- 4 kello 19.00-21.00

131. Oletetaan, että voitte valita työaikanne. Otaksukaa, että työpäivä on viiden tunnin mittainen, työ on mielenkiintoista ja palkkaa maksetaan tulosten mukaan. Mitkä viisi PERÄKKÄISTÄ tuntia valitsisitte? Ympyröikää valitsemanne viisi kellonaikaa:

1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	24-01

132. On olemassa niin sanottuja "aamuihmisiä" (aamunvirkku, illantorkku) ja "iltaihmiisiä" (illanvirkku, aamuntorkku). Kumpaan ryhmään Te kuulutte?

- 1 Ehdottomasti "aamuihmisiin"
- 2 Enemmän "aamu-" kuin "iltaihmiisiin"
- 3 Enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"
- 4 Ehdottomasti "iltaihmiisiin"

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

	Usein	Joskus	Ei lainkaan
Tunnetteko itsenne uupuneeksi ja yllirasittuneeksi?	1	2	3
Näettekö painajaisunia?	1	2	3
Vaivaako Teitä unettomuus?	1	2	3
Onko Teillä päänsärkyä?	1	2	3

## MUITA KYSYMYKSIÄ

134. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua sydän- tai verisuonitautiin elämänne aikana?

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 0 minulla on sydän- tai verisuonitauti

136. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua vakavaan masennukseen elämänne aikana?

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 0 minulla on vakava masennus

135. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua syöpään elämänne aikana?

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 0 minulla on tai on ollut syöpä

137. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua diabetekseen eli sokeritautiin elämänne aikana?

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 0 minulla on sokeritauti

138. Onko diabetesriskiänne arvioitu viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana esimerkiksi diabeteksen riskitestillä tai veren sokeriarvojen mittauksella?

- 1 kyllä
- 2 ei

139. **Seuraavaksi pyydämme Teitä arvioimaan, kuinka hyväksi koette nykyisen elämäne kokonaisuutena eli elämänlaadun viimeksi kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana.** Arvioikaa elämänlaatuanne ympyröimällä alla olevista numeroista se, joka parhaiten kuvastaa elämänlaatuanne. Huonointa mahdollista elämänlaatuun 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

140. **Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?**

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

141. **Kuinka tyytyväinen olette siihen, mitä olette saavuttanut elämässänne?**

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

142. **Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämäänne**

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

143. **Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa teidän mielestänne?**

	pitää täysin paikkansa	pitää melko lailla paikkaansa	ei juuri pidä paikkaansa	ei pidä lainkaan paikkaansa
Olen sitä mieltä, että useimmat ihmiset ovat valmiita valehtelemaan oman etunsa vuoksi	1	2	3	4
Useimmat ihmiset ovat rehellisiä ja kunniallisia pääasiassa kiinnijoutumisen pelosta	1	2	3	4
Useimmat ihmiset ovat etuja saavuttaakseen valmiita käyttämään epärehellisiäkin keinoja, elleivät rehelliset auta	1	2	3	4
Mietin usein, mitkä voisivat olla ne todelliset syyt, jotka saavat toiset tekemään jotain hyväkseni	1	2	3	4
Kukaan ei välitä paljoakaan siitä, mitä toiselle tapahtuu	1	2	3	4
On parasta olla luottamatta kehenkään	1	2	3	4
Useimmat ihmiset hankkivat ystäviä siksi, että näistä on todennäköisesti heille hyötyä	1	2	3	4
Useimmat ihmiset eivät oikeastaan haluaisi nähdä vaivaa auttaakseen toisia	1	2	3	4

**MIESTEN OSALTA LOMAKE PÄÄTTYÄ TÄHÄN.**

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**

**OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE TERVEYSTARKASTUKSEEN.**

## SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT VAIN NAISIA

144. **Oletteko käyttänyt tai käytättekö tällä hetkellä ehkäisypillereitä?**

- 1 kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt [ ] [ ] vuoden ajan
- 2 en, mutta olen aiemmin käyttänyt [ ] [ ] vuoden ajan
- 3 en ole koskaan käyttänyt

145. **Oletteko käyttänyt tai käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn tavallista kierukkaa?**

- 1 kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt [ ] [ ] vuoden ajan
- 2 en, mutta olen aiemmin käyttänyt [ ] [ ] vuoden ajan
- 3 en ole koskaan käyttänyt

146. **Oletteko käyttänyt tai käytättekö tällä hetkellä hormonikierukkaa?**

- 1 kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt [ ] [ ] vuoden ajan
- 2 en, mutta olen aiemmin käyttänyt [ ] [ ] vuoden ajan
- 3 en ole koskaan käyttänyt

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

- 1 kyllä, valmisteen nimi:

---

- 2 en (siirtykää kysymykseen 151)

148. **Kuinka kauan olette käyttänyt hormonikorvaushoitoa yhteensä?**

[ ] [ ] vuoden ajan

149. **Minkä ikäisenä aloititte hormonikorvaushoidon käytön?**

[ ] [ ] vuoden iässä

150. **Olivatko luonnolliset kuukautisenne loppuneet ennen hormonikorvaushoidon aloittamista?**

- 1 kyllä, [ ] [ ] vuoden iässä
- 2 ei

151. **Onko Teillä vielä kuukautiset?**

- 1 kyllä, säännölliset
- 2 kyllä, epäsäännölliset
- 3 ei, viimeiset kuukautiset tulivat [ ] [ ] vuotta sitten

152. **Kuinka pitkään kuukautisvuotonne normaalisti kestää/ kesti?**

[ ] [ ] päivää

153. **Kuinka pitkä on/ oli kuukautiskiertonne tavallisesti**

(=aika ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten ensimmäiseen vuotopäivään)

\_\_\_\_\_ päivää

154. **Oletteko tällä hetkellä raskaana?**

- 1 en
- 2 kyllä

155. **Oletteko synnyttänyt lapsen/ lapsia?**

- 1 en
- 2 kyllä, vuosina \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

(jatkakaa tähän tarvittaessa)

156. **Onko teillä ollut koskaan vaikeuksia tulla raskaaksi ja saada lasta?**

- 1 en tiedä, koska en ole yrittänyt (siirrykää kysymykseen 158)
- 2 ei (siirrykää kysymykseen 158)
- 3 kyllä, viimeksi alle 2 vuotta sitten
- 4 kyllä, viimeksi 2-5 vuotta sitten
- 5 kyllä, yli 5 v sitten

157. **Jos teillä on ollut vaikeuksia tulla raskaaksi ja saada lasta, oletteko hakenut siihen lääkäriltä apua?** (Vastatkaa viimeisimmän kerran mukaan. Voitte ympyröidä useita vaihtoehtoja.)

- 1 en
- 2 kyllä, olen ollut tutkimuksissa
- 3 kyllä, olen ollut leikkauksessa
- 4 kyllä, olen saanut keinohedelmöityksen/ siemennyksen
- 5 kyllä, olen saanut hormonihoitoa
- 6 kyllä, olen saanut koeputkihedelmöityshoitoa
- 7 kyllä, muuta hoitoa:

\_\_\_\_\_

158. **Onko Teille tehty kohdunpoisto?**

- 1 ei
- 2 kyllä, poistettiin kohtu ja munasarjat, \_\_\_\_\_ vuoden ikäisenä
- 3 kyllä, poistettiin kohtu ja enintään yksi munasarja, \_\_\_\_\_ vuoden ikäisenä

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**

**OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE TERVEYSTARKASTUKSEEN**

## HOITAJA TÄYTTÄÄ ALLA OLEVAT KOHDAT TUTKIMUSTILANTEESSA

1. Saapumisaika pvm       2007

klo   :

### 2. Suostumus

	Kyllä 1	Ei 2
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. Verenpaineen mittaaja

### 6. Rasvan määrä leivällä

- 1  2,5g/ leipäviipale
- 2  5 g/ leipäviipale
- 3  10 g/ leipäviipale
- 4  15 g/ leipäviipale
- 0  ei lainkaan rasvaa

7. Leipäpalojen määrä vuorokaudessa   kpl

8. Verenpaine 1     /     mmHg

2     /     mmHg

3     /     mmHg

9. Olkavarren ympärysmitta    ,  cm (puolen cm:n tarkkuudella)

10. Pulssi   / 30 s

11. Lantion ympärysmitta     ,  cm (puolen cm:n tarkkuudella)

Vyötärön ympärysmitta     ,  cm (puolen cm:n tarkkuudella)

12. Paasto    tuntia

### 13. Akuutti infektio

- 1 ei
  - 2 kyllä, hengitystieinfektio
  - 3 kyllä, muu, mikä? \_\_\_\_\_
-

**14. Verinäyte otettu**

- 1 ei  
 2 kyllä  
 3 kyllä, osittain: \_\_\_\_\_
- 

Näytteenottaja [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Näytteenkäsittelijä [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**15. Näytteenottoaika** pvm [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] 2007 klo [ ] [ ] : [ ] [ ]

**16. Huomautuksia näytteenotossa**

- 1 näyte otettiin makuulla  
2 infektoriski  
3 muuta, mitä \_\_\_\_\_
- 

**17. Huomautuksia**

- 1 itse ilmoitettu pituus  
 2 itse ilmoitettu paino  
 3 epäsäännöllinen epätasainen rytmi (flimmeri)  
 4 verenpaine mitattu vasemmasta käsivarresta  
 5 diastoliseksi arvoksi merkitty Korotkoffin IV vaihe  
 6 muuta, mitä: \_\_\_\_\_
- 
- 

**18. Typpioksidimittaus** [ ] [ ] [ ] [ ] NO<sub>2</sub>

**19. Tupakoinut tunnin aikana ennen mittausta** Ei 1  Kyllä 2

**20. Sairastanut hengitystie- tai suolistoinfektion viimeisen kahden viikon aikana**

Ei 1  Lieviä oireita 2  Selvä infektio 3

**Lähtöaika** klo [ ] [ ] : [ ] [ ]

**Havaintotunnus**

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Tutkittavan nimikirjaimet**

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

*Lomaketarra*