

FINRISKI 2002

KYLMÄKYSELY

Tällä lomakkeella voitte kertoa kokemuksistanne kylmästä. Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin rengastamalla sopiva vaihtoehto tai merkitsemällä kysytty tieto sille varattuun tilaan. Kiitos vastaamisesta.

1 Miten saavuitte tutkimustilaisuuteen?

- 1 kävellen tai polkupyörällä
- 2 mopedilla, moottoripyörällä tai moottorikelkalla
- 3 henkilöautolla
- 4 joukkoliikennevälineellä (esim. linja-auto, juna)
- 5 muuten, miten? _____

2 Kuinka paljon olette olleet tekemisissä kylmän kanssa (alle +10 °C) kuluneen talven aikana?

TYÖMATKALLA

kävellen tai avonaisella ajoneuvolla _____ tuntia viikossa

TYÖSSÄ

kylmässä ulkoilmassa ilman tuulisuojaa _____ tuntia viikossa

lämmittämättömässä työtilassa _____ tuntia viikossa

kastunein vaattein kylmässä _____ tuntia viikossa

sisällä alle +10 °C:n lämpötilassa _____ tuntia viikossa

käsittelen työssäni kylmiä esineitä _____ tuntia viikossa

VAPAA-AIKANA JA HARRASTUKSISSA

kylmässä ulkoilmassa _____ tuntia viikossa

voimakkaalla tuulella kylmässä _____ tuntia viikossa

kastunein vaattein kylmässä _____ tuntia viikossa

käsittelen kylmiä esineitä _____ tuntia viikossa

3 Kuinka monen kuukauden aikana vuodessa toimitte kylmässä?

_____ kuukautta

4 Millaista vaatetusta käytätte talvella työssä ja vapaa-aikana lauhoina ja kylminä päivinä?

	Työssä		Vapaa-aikana	
	Lauha (+5 ... -5 °C)	Kylmä (-6 ... -20 °C)	Lauha (+5 ... -5 °C)	Kylmä (-6 ... -20 °C)
Alusvaatetus				
lyhytaihainen paita	1	2	3	4
pitkähäinen paita	1	2	3	4
lyhytaihkeiset alushousut	1	2	3	4
pitkälähkeiset alushousut	1	2	3	4
sukkahousut (vain naiset)	1	2	3	4
muu	1	2	3	4
Välivaatetus				
ei mitään	1	2	3	4
paita	1	2	3	4
villapaita, collegepaita tai vastaava	1	2	3	4
välähousut	1	2	3	4
muu	1	2	3	4
Päällysvaatetus				
ei mitään	1	2	3	4
takki	1	2	3	4
paksu vuorellinen takki	1	2	3	4
housut	1	2	3	4
paksut vuorelliset housut	1	2	3	4
hame, mekko (vain naiset)	1	2	3	4
lämpöhaalari tai lämpöasu	1	2	3	4
muu	1	2	3	4
Päähine				
ei mitään	1	2	3	4
lippalakki, hattu, pipo tai vastaava	1	2	3	4
lämmin talvipäähine	1	2	3	4
muu	1	2	3	4
Käsineet				
ei mitään	1	2	3	4
sormikkaat	1	2	3	4
lapaset	1	2	3	4
kintaat	1	2	3	4
muu	1	2	3	4
Sukat ja jalkineet				
ohuet sukat	1	2	3	4
toiset ohuet sukat	1	2	3	4
villasukat tai vastaavat	1	2	3	4
kesäjalkineet	1	2	3	4
talvijalkineet	1	2	3	4
kumisaappaat	1	2	3	4
muu	1	2	3	4

5 Millainen tuntemus Teillä on yleensä kylmässä?

	Kun lämpötila on +5 ... -5 °C					Kun lämpötila on -10 ... -20 °C				
	lämmin tai kuuma	neut- raali	viileä	kylmä	erittäin kylmä	lämmin tai kuuma	neut- raali	viileä	kylmä	erittäin kylmä
TYÖMATKALLA										
koko kehossa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
sormissa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
varpaissa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
TYÖSSÄ										
koko kehossa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
sormissa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
varpaissa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
VAPAA-AIKANA JA HARRASTUKSISSA										
koko kehossa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
sormissa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
varpaissa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

6 Onko Teillä ollut kylmässä tai kylmässä olon jälkeen voimakasta ihon kutinaa, johon on liittynyt nokkosihottumaa (hyönteisen piston tai nokkospolttaman kaltaisia paukamia)?

1	ei	2	kyllä, tällä viikolla
		3	kyllä, viimeisten kolmen kuukauden aikana
		4	kyllä, viimeisten vuoden (12 kk) aikana
		5	kyllä, yli vuosi sitten. Milloin viimeksi? vuonna _____ (arvio riittää)

7 Aiheuttaako kylmä Teille seuraavia oireita? Jos aiheuttaa, missä lämpötilassa oireet alkavat?

hengenahdistusta	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
pitkittynyttä yskää tai yskänpuuskia	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
vinkuvaa hengitystä	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
lisääntynyttä limaneritystä keuhkoista	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
rintakipua	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
sydämen rytmihäiriöitä	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
käsien tai jalkojen verenkiertohäiriöitä, <u>kohtauksittain</u>	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
sormien muuttumista VALKOISIKSI, <u>kohtauksittain</u>	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
sormien muuttumista SINISIKSI, <u>kohtauksittain</u>	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
sormien muuttumista SINIPUNAIKSI, <u>kohtauksittain</u>	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
näön hämärtymistä <u>kohtauksittain</u>	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
migreeniksi kutsuttua päänsärkyä, <u>kohtauksittain</u>	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen

8 Onko kylmä aiheuttanut Teille viimeksi kuluneen vuoden aikana TOISTUVASTI kipua seuraavissa paikoissa? Jos on, missä lämpötilassa kipu on alkanut tuntua?

päässä, niskassa tai hartioissa	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
olkapäissä	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
kyynärpäissä tai kyynärvarsissa	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
ranteissa tai kämmenissä	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
sormissa	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
lanne-ristiselässä	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
polvissa, reisissä tai pohkeissa	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen
nilkoissa tai jalkaterissä	1 ei	2 kyllä, _____ °C alkaen

9 Oletteko viimeksi kuluneen vuoden aikana saanut paleltumaa, johon on tullut rakkula, haavauma tai kuolio?

1 en 2 kyllä, _____ kertaa

10 Onko Teille viimeksi kuluneen vuoden aikana sattunut lääkärin hoitoa vaatinut tapaturma, jossa kylmä on ollut aiheuttajana tai osasyynä ?

työssä	1 ei	2 kyllä, _____ kertaa
työmatkalla	1 ei	2 kyllä, _____ kertaa
vapaa-aikana	1 ei	2 kyllä, _____ kertaa

11 Miten jäähtyminen tai sen aiheuttamat oireet (esim. valkosormisuus tai kipuoireiden paheneminen) vaikuttavat suorituskykyynne?

	ei vaikutusta	heikkenee jäähtymisen seurauksena	heikkenee oireiden seurauksena	paranee
keskittyminen	1	2	3	4
älylliset tehtävät	1	2	3	4
kosketustunto	1	2	3	4
käsien näppäryys	1	2	3	4
liikkeiden hallinta	1	2	3	4
raskas ruumiillinen työ	1	2	3	4
pitkäkestoinen ruumiillinen työ	1	2	3	4

12 Missä ympäristön lämpötilassa kylmyys estää

työnne ulkona	_____ °C
liikuntanne ulkona	_____ °C
muut harrastukset ulkona	_____ °C