

VMS: RISK_ROOT:<FR02.DATA>FRISK02.SAS7BDAT

windows: (RISK_R:<FR02.DATA>FRISK02.SAS7BDAT)

SAS:ssa sokerirasitus-tutkitut löytyvät SOKRAS-muuttujan avulla (if SOKRAS=1)

Kansanterveyslaitos

FORM 03

Valtakunnallinen tutkimus

"Aikuistyyppin diabeteksen perinnöllisyys Suomessa"

FR02GL

OHJEET VASTAAJALLE

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

Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin - myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko rengastamalla vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

Esimerkki 2. Montako kertaa olitte sairaalahoidossa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

___/___/ kertaa, yhteensä ___/___/___ päivää

Jos ette lainkaan, merkitkää 0

VASTAUSLOMAKE

Nimi: _____
etunimet sukunimi

ETUNIMI

SUKUNIMI

Puhelinnumero: _____ (koti) _____ (työ)

PUH_KOTI

PUH_TYO

1. Missä olette syntyneet? Kirjoittakaa paikkakunta, lääni ja maa.

paikkakunta
SOK_S_PK

lääni

SOK_S_LN

maa

SOK_S_MAA

2. Mikä on ammattinne? _____

SOK_AMMATTI

3. Millainen on työaikanne?
SOK_TYOAIKA

- 1 työ on säännöllistä päivätyötä
- 2 työ on säännöllistä 2- tai 3-vuorotyötä
- 3 työ on ilta- tai yötyötä
- 4 työaika on epäsäännöllinen
- 5 en ole työssä
- 6 osa-aikatyö-/eläke

4. **Onko Teillä koskaan ollut mitään seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia? Ympyröikää numero 1 kyseisten sairauksien kohdalta.**

kyllä

| | | |
|--|---|--------------|
| Diabetes (sokeritauti) | 1 | SOK_S1_DIAB |
| Kohonnut verenpaine, verenpainetauti | 1 | SOK_S2_RR |
| Sydämen vajaatoiminta | 1 | SOK_S3_SYDV |
| Sydänkohtaus, sydäninfarkti | 1 | SOK_S4_SYDK |
| Rintakipu rasituksessa (Angina pectoris) | 1 | SOK_S5_RINTK |
| Aivohalvaus | 1 | SOK_S6_AIVOH |
| Aivoverenvuoto | 1 | SOK_S7_AIVOV |
| Korkea kolesteroli | 1 | SOK_S8_KORKK |
| Syöpä | 1 | SOK_S9_SYOPA |
| Keuhkoastma | 1 | SOK_S10_ASTM |
| Keuhkolaajentuma, krooninen keuhkoputkentulehdus, krooninen keuhkokatarri | 1 | SOK_S11_KLAA |
| Sappikiviä, sappirakontulehdus | 1 | SOK_S12_SAPP |
| Munuaissairaus | 1 | SOK_S13_MUN |
| Pitkäaikainen virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus | 1 | SOK_S14_VIRT |
| Nivelreuma | 1 | SOK_S15_REUM |
| Muu nivelsairaus | 1 | SOK_S16_NSAI |
| Selän kulumavika, muu selkäsairaus | 1 | SOK_S17_SELK |
| Pitkäaikainen maksasairaus | 1 | SOK_S18_MAKS |
| Haimatulehdus, muu pitkäaikainen haimasairaus | 1 | SOK_S19_HAIM |
| Silmänpohjan rappeutuma | 1 | SOK_S20_SILP |
| Muu silmäsairaus | 1 | SOK_S21_SILS |
| Katkokävely (alaraajojen valtimotauti) | 1 | SOK_S22_KATK |

5. **Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte säännöllisesti?**

Ilmoittakaa lääkkeen nimi, annos ja montako kertaa päivässä otatte annoksen (esimerkki: Mindiab 5 mg, 2 tablettia, 2 kertaa/päivä). Mikäli ette käytä lääkkeitä, kirjoittakaa "en mitään".

| Lääkkeen nimi | Annos | Montako kertaa päivässä |
|---------------|-------|-------------------------|
|---------------|-------|-------------------------|

SOK_EILAAKKEITA

6. **Kuinka monta kertaa olette olleet sairaalahoidossa viimeisen vuoden (12kk) aikana? (Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)**

/__/__/kertaa, yhteensä /__/__/__/_/ päivää
SOK_SAIRH_K SOK_SAIRH_P

7. **Onko Teiltä milloinkaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? Milloin viimeksi?**

- 1 viimeksi kuluneen 1/2 vuoden aikana
- 2 1/2 vuotta - 1 vuotta sitten
- 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten SOK_VS_TUTK
- 4 yli 5 vuotta sitten
- 5 ei milloinkaan
- 6 en tiedä

8. **Onko Teillä milloinkaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren sokeriarvo?**

- 1 ei SOK_VS_KORK
- 2 kyllä

9. **Onko lääkäri koskaan todennut Teillä diabeteksen tai piilevän sokeritaudin?**

- 1 ei ----> siirtykää kysymykseen 13 SOK_DIAB
- 2 kyllä, piilevän sokeritaudin
- 3 kyllä
 - 3.1 tyyppi 1 eli insuliininpuutos diabeteksen
 - 3.2 tyyppi 2 eli aikuistyyppin diabeteksen SOK_DIAB_T
 - 3.3 en tiedä tyyppiä
- 4 kyllä, raskausajan diabeteksen

10. **Minkä ikäisenä tämä todettiin?**

/__/__/vuoden iässä SOK_TODIKA

11. **Määrättiinkö Teille diabeteksen toteamisen yhteydessä jotain seuraavista hoidoista?**

- 1 vain dieettihoitoa (ruokavalio) SOK_HOITO_M
- 2 tablettihoitoa
- 3 insuliinihoitoa
- 4 insuliinia ja tabletteja yhdessä
- 5 ei hoitoa

12. **Kuinka Teidän diabetestanne hoidetaan tällä hetkellä? SOK_HOITO_NT**

- 1 vain dieettihoidolla (ruokavalio)
- 2 tableteilla
- 3 insuliinilla ----> minkä ikäinen olitte kun insuliini aloitettiin? _____ vuotta
- 4 insuliinilla ja tableteilla yhdessä SOK_INS_V
- 5 ei hoitoa

13. Mikä on ollut suurin painonne (naisilla raskautta lukuunottamatta)?

/__/_/_/_/ kg SOK_S_PAINO

14. Missä terveyskeskuksessa tai sairaalassa yleensä asioitte?

SOK_TK

15. Missä terveyskeskuksessa tai sairaalassa olette ollut viimeksi tutkittavana tai hoidettavana?

SOK_TK_VIIM

16. Jos sairastatte diabetesta, niin missä terveyskeskuksessa tai sairaalassa olitte hoidossa, kun diabetes todettiin?

SOK_DIAB_TK

17. Mikä oli syntymäpituutenne? (Jos ette tiedä, vastatkaa 0)

/__/_/_/ cm SOK_SYNT_CM

18. Mikä oli syntymäpainonne?

SOK_SYNT_GR

/__/_/_/_/_/ g (Mieluiten sadan gramman tarkkuudella. Jos ette tiedä, niin merkitkää arvioimanne syntymäpaino alapuolelle.)

Arvioin, että syntymäpainoni oli /__/_/_/_/_/ grammaa.

SOK_ASYNT_GR

19. Onko painonne muuttunut edeltävän kuukauden (4 viikon) aikana?

| | | |
|---|-------------------|------------|
| 1 | pysynyt samana | SOK_P_MUUT |
| 2 | noussut _____ kg | SOK_NOUSU |
| 3 | laskenut _____ kg | SOK_LASKU |

20. Kuinka paljon painoitte noin 20-vuotiaana?

/__/_/_/_/ kg SOK_P_20

21. Millainen ruumiinrakenteenne on verrattuna muihin ihmisiin?

| | | |
|---|--|-----------|
| 1 | olen selvästi tavallista lihaksikkaampi | SOK_R_RAK |
| 2 | olen jonkin verran tavallista lihaksikkaampi | |
| 3 | lihakseni ovat tavallisen kokoiset | |
| 4 | lihakseni ovat tavallista hennommat | |

28. Mitkä seuraavista ovat mielestänne tyyppin 2 eli aikuistyyppin diabetekseen liittyviä sairauksia?

| | kyllä | ei | |
|-----------------------------|-------|----|-------------|
| laktoosi-intoleranssi | 1 | 2 | SOK_ADS_LI |
| silmän verkkokalvon sairaus | 1 | 2 | SOK_ADS_SVS |
| jalkavauriot ja -haavaumat | 1 | 2 | SOK_ADS_JV |
| impotenssi | 1 | 2 | SOK_ADS_IMP |
| uniapnea | 1 | 2 | SOK_ADS_UA |
| munuaissairaus | 1 | 2 | SOK_ADS_MUN |
| sepelvaltimotauti | 1 | 2 | SOK_ADS_SEP |
| osteoporoosi | 1 | 2 | SOK_ADS_OST |
| aivohalvaus | 1 | 2 | SOK_ADS_AH |

29. Mitkä ovat mielestänne tyyppin 2 eli aikuistyyppin diabeteksen ehkäisykeinoja?

| | kyllä | ei | |
|---|-------|----|-------------|
| Laihduttaminen normaalipainoon | 1 | 2 | SOK_ADE_NP |
| 5-10 prosentin painonlasku | 1 | 2 | SOK_ADE_PL |
| Vyötärölle kertyneiden liikakilojen karistaminen | 1 | 2 | SOK_ADE_VYO |
| Arkiliikunnan lisääminen | 1 | 2 | SOK_ADE_ARK |
| Kuntoliikunnan aloittaminen | 1 | 2 | SOK_ADE_KUN |
| Stressin vähentäminen, riittävä lepo | 1 | 2 | SOK_ADE_STR |
| Vitamiini- ja kivennäisvalmisteiden käyttö | 1 | 2 | SOK_ADE_VIT |
| Lääkehoito | 1 | 2 | SOK_ADE_LAA |
| Tupakoimattomuus/tupakoinnin lopettaminen | 1 | 2 | SOK_ADE_TUP |
| Alkoholin käytön vähentäminen | 1 | 2 | SOK_ADE_ALK |
| Kahvinjuonnin vähentäminen | 1 | 2 | SOK_ADE_KAH |
| Suolan käytön vähentäminen | 1 | 2 | SOK_ADE_SUO |
| Vilja- ja kasvispainotteinen, kuitupitoinen ruoka | 1 | 2 | SOK_ADE_VIL |
| Vähärasvainen ruoka, kasvisrasvojen suosiminen | 1 | 2 | SOK_ADE_RAS |

30. Mitkä ovat mielestänne tyyppi 2 diabeteksen vaaratekijät?

| | kyllä | ei | |
|----------------------------------|-------|----|-------------|
| Stressi | 1 | 2 | SOK_ADV_STR |
| Korkea verenpaine | 1 | 2 | SOK_ADV_VP |
| Korkea veren kolesteroli | 1 | 2 | SOK_ADV_KOL |
| Lihavuus | 1 | 2 | SOK_ADV_LIH |
| Runsas sokerin käyttö | 1 | 2 | SOK_ADV_SOK |
| Vähäinen ravinnon kuitupitoisuus | 1 | 2 | SOK_ADV_KUI |
| Runsas rasvan syönti | 1 | 2 | SOK_ADV_RAS |
| Runsas alkoholin käyttö | 1 | 2 | SOK_ADV_ALK |
| Vähäinen työliikunta | 1 | 2 | SOK_ADV-TL |
| Vähäinen vapaa-ajan liikunta | 1 | 2 | SOK_ADV_VL |

TYYPIN 2 DIABETEKSEN SAIRASTUMISRISKIN ARVIOINTILOMAKE

Rengasta oikea vaihtoehto ja laske pisteet yhteen.

1. Ikä

- 0 p. Alle 45 v.
2 p. 45 – 54 v.
3 p. 55 – 64 v.
4 p. Yli 64 v.

SOK_IKA

2. Painoindeksi

(katso taulukosta kääntöpuolelta)

- 0 p. Alle 25 kg/m²
1 p. 25 – 30 kg/m²
3 p. Yli 30 kg/m²

SOK_PAINO_I

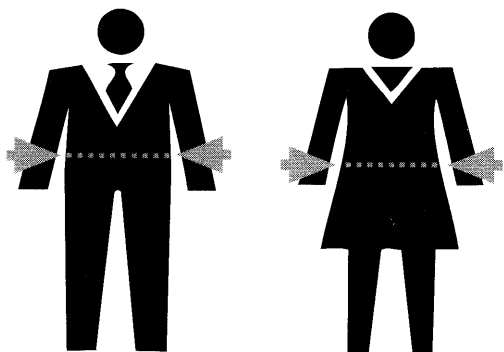
3. Vyötärönympäryys mitattuna kylkiluiden alapuolelta (yleensä navan kohdalta)

SOK_VYOT
NAISET

MIEHET

- 0 p. Alle 94 cm
3 p. 94 – 102 cm
4 p. Yli 102 cm

- Alle 80 cm
80 – 88 cm
Yli 88 cm



4. Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla ns. arkiliikunta mukaan lukien?

- 0 p. Kyllä
2 p. Ei

SOK_LIIKUNTA

5. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

SOK_KASVI

- 0 p. Päivittäin
1 p. Harvemmin kuin joka päivä

6. Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkkeitä?

- 0 p. En
2 p. Kyllä

SOK_VP_L

7. Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?

- 0 p. Ei
5 p. Kyllä

SOK_VERENS

8. Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?

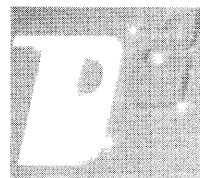
- 0 p. Ei
3 p. Kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla)
5 p. Kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla

SOK_D_PERHE

Riskipisteitä yhteensä

Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on

- alle 7 Pieni: arviolta yksi sadasta sairastuu
7 – 11 Jonkin verran lisääntynyt: arviolta yksi 25:stä sairastuu
12 – 14 Kohtalainen: arviolta joka kuudes sairastuu
15 – 20 Suuri: arviolta joka kolmas sairastuu
yli 20 Hyvin suuri: arviolta puolet sairastuu



Seuraavaksi voitte esittää lisäyksiä tai täydennyksiä, mikäli kysymyksissämme ei ole tullut esille jotain terveyteenne liittyvää asiaa.

SOK_HUOM

Kysely päättyy tähän. Jos Teillä oli vaikeuksia vastata kysymyksiin, kertokaa niistä tutkimuskäyntinne yhteydessä hoitajalle.

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄNNE!