

FINRISKI²⁰⁰⁷

KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

KYLMÄ-KUUMA-ALTISTUSKYSELY

Tällä lomakkeella voitte kertoa kokemuksistanne kylmästä ja kuumasta.

Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin rengastamalla sopiva vaihtoehto tai merkitsemällä kysytty tieto sille varattuun tilaan.

x2 x3

Päivämäärä (PP KK) 2007

1. Mikä ulkolämpötila on mielestänne

Kylmä: x4 °C tai sitä alempi
(merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0 °C:n lämpötilaa)

Viihtyisä: x5 - x6 °C

Kuuma: x7 °C tai sitä korkeampi

2. Millaisessa tilanteessa koette että KYLMÄ haittaa Teitä talvella?
Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- x8 1 kotona, sisätiloissa
- x9 2 kotona, ulkotiloissa
- x10 3 työmatkalla
- x11 4 työssä ulkona
- x12 5 työssä sisällä
- x13 6 harrastuksissa tai vapaa-aikana
- x14 7 en yleensä koskaan (jos ei haittaa, siirry kysymykseen 6)

3. Kuinka vakavia kylmänhaitat yleensä ovat? Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- x15 1 ne tuntuvat epämiellyttäviltä
- x16 2 ne haittaavat toimintakykyä
- x17 3 ne tuntuvat heikentävän terveyttä tai pahentavan sairauksien oireita

4. Missä lämpötilassa kylmänhaitat ilmenevät?

x18 °C (merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0 °C:n lämpötilaa)

5. Kuinka monena kuukautena viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana tunsitte kylmää?

X19 kuukautena

6. Missä tilanteessa koette että LÄMMIN tai KUUMA haittaa Teitä kesällä? Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- X20 1 kotona, sisätiloissa
X21 2 kotona, ulkotiloissa
X22 3 työmatkalla
X23 4 työssä ulkona
X24 5 työssä sisällä
X25 6 harrastuksissa tai vapaa-aikana
X26 7 en missään tilanteessa (jos ei haittaa, siirry kysymykseen 10)

7. Kuinka vakavia kuumanhaitat yleensä ovat? Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- X27 1 ne tuntuvat epämiellyttävilä
X28 2 ne haittaavat toimintakykyäni
X29 3 ne tuntuvat heikentävän terveyttä tai pahentavan sairauksien oireita

8. Missä lämpötilassa kuumanhaitat ilmenevät?

X30 °C (merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoittatte alle 0°C:n lämpötilaa)

9. Kuinka monena kuukautena viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana tunsitte että on liian lämmin tai kuuma?

X31 kuukautena

10. Tunnetteko kuumanhaittoja KYLMÄNÄ vuodenaikana? Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- X32 1 sisätiloissa?
X33 2 ulkona?
X34 3 raskaassa työssä ulkona?
X35 4 en missään tilanteessa

11. Pitäisikö mielestänne säätiedoituksissa antaa varoituksia

		ei	kyllä
pakkasjaksoista?	X36	1	2
hellejaksoista?	X38	1	2

12. Onko asunnossanne mielestänne riittämätön lämmitys?

1 ei X40
2 kyllä

13. Onko asunnossanne koneellinen ilmanvaihto?

1 ei X42
2 kyllä

14. Millaista vaatetusta käytätte yleensä talvella ja kesällä työssä ja vapaa-aikana?

	Talvivaatetus -10 °C:ssä		Kesävaatetus +20 °C:ssa	
	Työssä	Vapaa-aikana	Työssä	Vapaa-aikana
Alusvaatetus				
lyhytaihainen paita	1 X44	2 X45	1 X46	2 X47
pitkähäinen paita	1 X48	2 X49	1 X50	2 X51
lyhytaihaiset alushousut	1 X52	2 X53	1 X54	2 X55
pitkälaihaiset alushousut	1 X56	2 X57	1 X58	2 X59
sukkahousut	1 X60	2 X61	1 X62	2 X63
muu	1 X64	2 X65	1 X66	2 X67
Välivaatetus				
ei mitään	1 X68	2 X69	1 X70	2 X71
paita	1 X72	2 X73	1 X74	2 X75
villapaita tai collegepaita tai vastaava	1 X76	2 X77	1 X78	2 X79
väliahousut	1 X80	2 X81	1 X82	2 X83
muu	1 X84	2 X85	1 X86	2 X87
Päällysvaatetus				
ei mitään	1 X88	2 X89	1 X90	2 X91
takki	1 X92	2 X93	1 X94	2 X95
paksu vuorellinen takki	1 X96	2 X97	1 X98	2 X99
housut	1 X100	2 X101	1 X102	2 X103
paksut vuorelliset housut	1 X104	2 X105	1 X106	2 X107
hame, mekko	1 X108	2 X109	1 X110	2 X111
lämpöhaalari tai lämpöasu	1 X112	2 X113	1 X114	2 X115
muu	1 X116	2 X117	1 X118	2 X119
Päähine				
ei mitään	1 X120	2 X121	1 X122	2 X123
lippalakki, hattu, pipo tai vastaava	1 X124	2 X125	1 X126	2 X127
lämmin talvipäähine	1 X128	2 X129	1 X130	2 X131
muu	1 X132	2 X133	1 X134	2 X135
Käsineet				
ei mitään	1 X136	2 X137	1 X138	2 X139
sormikkaat	1 X140	2 X141	1 X142	2 X143
lapaset	1 X144	2 X145	1 X146	2 X147
kintaat	1 X148	2 X149	1 X150	2 X151
muu	1 X152	2 X153	1 X154	2 X155
Sukat ja jalkineet				
ohuet sukat	1 X156	2 X157	1 X158	2 X159
toiset ohuet sukat	1 X160	2 X161	1 X162	2 X163
villasukat tai vastaavat	1 X164	2 X165	1 X166	2 X167
kesäjalkineet	1 X168	2 X169	1 X170	2 X171
talvijalkineet	1 X172	2 X173	1 X174	2 X175
kumisaappaat	1 X176	2 X177	1 X178	2 X179
muu	1 X180	2 X181	1 X182	2 X183

15. **Aiheuttaako kylmä tai lämmin sää Teille seuraavia oireita?** Vastatkaa kaikkiin kohtiin.

	Kylmä sää		Lämmin sää	
	ei	kyllä	ei	kyllä
hengenhadistusta	1	X184 2	1	X186 2
pitkittynyttä yskää tai yskänpuuskia	1	X188 2	1	X190 2
vinkuvaa hengitystä	1	X192 2	1	X194 2
lisääntynyttä limaneritystä keuhkoista	1	X196 2	1	X198 2
kurkkukipua	1	X200 2	1	X202 2
rintakipua	1	X204 2	1	X206 2
sydämen rytmihäiriöitä	1	X208 2	1	X210 2
sormien muuttumista valkoisiksi, sinisiksi tai sinipunaisiksi	1	X212 2	1	X214 2
niskakipua	1	X216 2	1	X218 2
selkäkipua	1	X220 2	1	X222 2
kipua polvissa, nilkoissa, varpaissa, ranteissa tai sormissa	1	X224 2	1	X226 2
lihaskipuja	1	X228 2	1	X230 2
lihasvoiman heikkenemistä	1	X232 2	1	X234 2
unihäiriöitä tai katkonaista unta	1	X236 2	1	X238 2
janon tunnetta	1	X240 2	1	X242 2
alakuloisuutta tai masennusta	1	X244 2	1	X246 2
ahdistuneisuutta	1	X248 2	1	X250 2
keskittymiskyvyn heikkenemistä	1	X252 2	1	X254 2
suun kuivumista	1	X256 2	1	X258 2
päänsärkyä	1	X260 2	1	X262 2
ihon punotusta	1	X264 2	1	X266 2
pahoinvointia tai oksennusta	1	X268 2	1	X270 2
epätavallisen voimakasta väsymyksen tunnetta	1	X272 2	1	X274 2
heikotusta, huimausta tai pyörytystä	1	X276 2	1	X278 2
vilunväristyksen kaltaisia tuntemuksia	1	X280 2	1	X282 2
kestävyyttä vaativien suoritusten heikkenemistä	1	X284 2	1	X286 2

Kiitos vastauksistanne!

Palauttakaa lomake Kansanterveyslaitokselle saamassanne vastauskuoressa