



# FINRISKI 2012

## KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

### KYSELYLOMAKE

Tämä lomake otetaan täytettynä mukaan tutkimuspaikalle.

### OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan rastittamalla sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva laatikko tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Luekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Useimpien kysymysten kohdalla valitaan vain yksi, parhaiten sopiva vaihtoehto.

- ESIMERKKI 1. Onko Teillä koskaan ollut allergisia silmäoireita?
- ei
- kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
- kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

Pyydämme vastaamaan kaikkiin kysymyksiin - myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko rastittamalla 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="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Muu nivelsairaus | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |

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

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

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

Pyydämme noudattamaan tarkasti täyttöohjeita ja välttämään kaikkia ylimääräisiä merkintöjä.



Merkitkää tähän se päivämäärä, jolloin pääasiassa  
täytitte tämän lomakkeen:

2012  
päivä kuukausi

FR12\_TAYTTOPV

# KYSELYLOMAKE

7

1. Sukupuoli

Mies **SUKUP**

Nainen

2. Mikä on nykyinen siviilisäätynne?

naimisissa **FR12\_2**

avoliitossa

naimaton

asumuserossa tai eronnut

leski

rekisteröity parisuhde

3. Mikä on koulutuksenne?

Merkitkää ylin suorittamanne koulutus.

kansakoulu tai peruskoulu

keskikoulu

ammattikoulu tai vastaava

lukio **FR02\_3**

opistotutkinto

ammattikorkeakoulututkinto

akateeminen tutkinto

4. Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti?

*Kansakoulu tai peruskoulu lasketaan mukaan.*

vuotta **KOULV**

5. Kuinka monta jäsentä kuuluu tällä hetkellä talouteenne eli ruokakuntaanne mukaan lukien itsenne?

jäsentä **K13**

6. Kuinka moni talouteenne jäsenistä on (Merkitkää 0 jos ei yksikään.)

alle 7 v  **K14A** | 7 - 17 vuotta  **K14B**

7. Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?

maanviljelys, karjanhoito, metsätyö, emäntä

tehdas-, kaivos-, rakennus- tai muu vastaava työ **AMM**

toimistotyö, palvelutyö (hoitaja, myyjä tms. työ), henkinen työ (suunnittelu-, johto-, asiantuntija-yms. tehtävät)

opiskelu tai koulunkäynti

kotirouva, kotiäiti, perheenemäntä

eläkeläinen

työtön

8. Kuinka suuret olivat taloutenne (ruokakuntaanne) kokonaistulot viime vuonna (veroja vähentämättä)?

- alle 15 000 €
- 15 001 - 25 000 €
- 25 001 - 35 000 €
- 35 001 - 45 000 €
- 45 001 - 50 000 €
- 50 001 - 60 000 €
- 60 001 - 70 000 €
- 70 001 - 80 000 €
- 80 001 - 90 000 €
- yli 90 000 €
- TULOT**

## TERVEYDENTILA

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

erittäin hyvä

melko hyvä **Q40**

keskitasoinen

melko huono

erittäin huono

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

		ei	kyllä
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	Q17A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korkea kolesteroli	FR12_10B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydämen toimintavajaus	Q17B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rintakipu rasituksessa (angina pectoris)	Q17C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sokeritauti)	FR07_26D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöpä	Q17D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma	Q17E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keuhkohtaumatauti (COPD)	FR12_10H	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sappikiviä, sappirakkotulehdus	Q17G	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nivelreuma	Q17H	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu nivelsairaus	Q17I	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selän kulumavika, muu selkäsairaus	Q17J	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masennus	FR02_26M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu psyykinen sairaus	FR02_26N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Munuaisten vajaatoiminta	FR12_10O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valkuaista virtsassa	FR12_10P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu krooninen sairaus, mikä:	FR07_26O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7

11. Onko Teiltä koskaan tutkittu veren kolesterolipitoisuutta? *Koska viimeksi?*

- viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana  
 ½ vuotta - 1 vuotta sitten  
 1 vuotta - 5 vuotta sitten **Q23**  
 yli 5 vuotta sitten  
 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 15)  
 en tiedä (siirtykää kysymykseen 15)

12. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren kolesterolipitoisuus?

- ei **Q24**  
 kyllä

13. Jos verenne kolesterolipitoisuus on tutkittu, annettiinko Teille tutkimuksen yhteydessä ruokavalio-ohjeita veren kolesterolitason alentamiseksi?

- ei **K32**  
 kyllä

14. Käytättekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesterolipitoisuuden alentamiseksi?

- en **K34**  
 kyllä

15. Onko Teiltä koskaan mitattu verenpainetta? *Koska viimeksi?*

- viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana  
 ½ vuotta - 1 vuotta sitten **Q25**  
 1 vuotta - 5 vuotta sitten  
 yli 5 vuotta sitten  
 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 19)

16. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?

- ei (siirtykää kysymykseen 19) **Q27**  
 kyllä

17. Oletteko koskaan käyttänyt verenpainelääkkeitä?

- en (siirtykää kysymykseen 19) **Q29**  
 kyllä

18. Milloin olette viimeksi ottanut verenpainelääkettä?

- tänään tai eilen  
 2 - 7 päivää sitten **Q30**  
 1 viikko - ½ vuotta sitten  
 ½ vuotta - 1 vuosi sitten  
 1 vuosi - 5 vuotta sitten  
 yli 5 vuotta sitten

19. Onko Teiltä koskaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? *Koska viimeksi?*

- viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana  
 ½ vuotta - 1 vuotta sitten **Q39**  
 1 vuotta - 5 vuotta sitten  
 yli 5 vuotta sitten  
 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 23)  
 en tiedä (siirtykää kysymykseen 23)

20. Onko lääkäri joskus todennut Teillä diabeteksen (eli sokeritaudin)?

- ei (siirtykää kysymykseen FR12\_20A)  
 ei, mutta koholla olevat sokeriarvot tai piilevän diabeteksen **FR12\_20B**  
 kyllä, tyypin 1 eli nuoruustyyppin diabeteksen, **FR12\_20C**  
vuonna  **FR12\_20C\_V**  
 kyllä, tyypin 2 eli aikuistyyppin diabeteksen, **FR12\_20D**  
vuonna  **FR12\_20D\_V**  
 kyllä, mutta en tiedä diabeteksen tyyppiä, **FR12\_20E**  
vuonna  **FR12\_20E\_V**  
 kyllä, raskausajan diabeteksen, **FR12\_20F** **FR12\_20F\_V**  
vuonna

21. Määrättiinkö Teille tuolloin toteamisen yhteydessä diabeteksen (eli sokeritaudin) takia jotain seuraavista hoidoista?

- ainoastaan ruokavalio  
 tablettihoito **Q36**  
 insuliinihoito  
 ei mitään näistä

22. Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte nykyisin diabeteksen (eli sokeritaudin) takia?

- en mitään  
 insuliini **Q38**  
 tabletti  
 insuliini ja tabletti yhdessä

23. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarktin eli sydänveritulpan?

en Q15A  
 kyllä, minä vuonna viimeksi:  
 vuonna       Q15B

24. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman aivohalvauksen, aivoverenvuodon tai aivoverisuonitukoksen?

en Q16A  
 kyllä, minä vuonna viimeksi:  
 vuonna       Q16B

25. Onko Teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) ohitusleikkausta?

ei FR02\_24  
 kyllä, minä vuonna viimeksi:  
 vuonna       FR02\_24V

26. Onko Teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) pallolaajennusta?

ei FR02\_25  
 kyllä, minä vuonna viimeksi:  
 vuonna       FR02\_25V

27. Onko lääkäri koskaan todennut Teillä astman?

ei KY39  
 kyllä

28. Onko Teillä ollut astmaoireita viimeisen 12 kuukauden aikana?

ei FR12\_28  
 kyllä

29. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?

ei Q41  
 kyllä

30. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä päivisin tai öisin talviaikana?

ei Q42  
 kyllä

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

ei Q43  
 kyllä

32. Onko Teillä koskaan ollut heinänuhaa tai muita allergisia nenäoireita?

ei KY56  
 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana  
 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

33. Onko Teillä koskaan ollut allergisia silmäoireita?

ei KY57  
 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana  
 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

34. Onko Teillä koskaan ollut kutisevaa ihottumaa, jota on sanottu maitoruveksi, taiveihottumaksi tai atooppiseksi ihottumaksi?

ei KY58  
 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana  
 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten

35. Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut vähintään kahden viikon jaksoa, jolloin olette suurimman osan aikaa ollut mieli maassa, alakuloinen tai masentunut?

ei KY62  
 kyllä

36. 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?

ei KY63  
 kyllä

### 37. Milloin viimeksi olette käyttänyt seuraavia lääkkeitä?

Vastatkaa jokaiselle riville rastittamalla oikea vaihtoehto.

		viimeisen viikon aikana	1-4 viikkoa sitten	1-12 kuukautta sitten	yli vuosi sitten	en koskaan
Särkyläkkeitä päänsärkyyn	KY60_1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Särkyläkkeitä nivel- tai lihassärkyyn	KY60_2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Särkyläkkeitä muuhun särkyyn	KY60_3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unilääkkeitä, nukahtamislääkkeitä	FR12_37_4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauhoittavia lääkkeitä	KY60_5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masennuslääkkeitä	KY60_6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astmalääkkeitä	KY60_7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heinänuhalääkkeitä	KY60_8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydäninfarktin ehkäisyyn asetosalisyylihappoa (mm. Aspirin, Disperin, Primaspan)	KY60_9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verenohennuslääkkeitä (Marevan, Pradaxa)	KY60_10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antibiootteja	FR02_66_11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita lääkkeitä, mitä:	FR07_62_12					

## TOIMINTAKYKY

### 38. Pystyttekö yleensä seuraaviin suorituksiin?

		pystyn ilman vaikeuksia	pystyn, mutta se on vaikeaa	en pysty
Pukeutumaan ilman apua	FR07_70_1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leikkaamaan varpaankyntenne	FR07_70_2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nousemaan portaita ilman apua (noin yhden kerrosvälin levähtäen)	FR07_70_3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelemään noin puoli kilometriä levähtämättä	FR07_70_4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kantamaan noin 5 kg:n painoisen taakan vähintään sata metriä	FR07_70_5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juoksemaan noin sata metriä	FR07_70_6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juoksemaan yli puoli kilometriä	FR07_70_7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajamaan polkupyörällä	FR07_70_8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matkustamaan junalla, linja-autolla tai raitiovaunulla	FR07_70_9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukemaan tavallista sanomalehtitekstiä (silmälaseilla tai ilman)	FR07_70_10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuulemaan, mitä useamman henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojeen kanssa tai ilman)	FR07_70_11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## LIIKUNTA

### 39. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti?

Q56

Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä, rastittakaa ensimmäinen vaihtoehto.

- Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani (esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusompeijan 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).

40. Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? *Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.*

- Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti. **Q57**
- Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävely, kalastus ja metsästys, kevyt puutarhatyö yms., mutta ei työmatkoja.
- Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

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

- en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- alle 15 minuuttia päivässä
- 15 - 29 minuuttia päivässä **Q58**
- 30 - 44 minuuttia päivässä
- 45 - 59 minuuttia päivässä
- yli 1 tunnin päivässä

FR07\_86\_m

42. 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. 41) ja vapaa-ajan kuntoliikunnan (kys. 40) aktiivisuutta.

- alle 15 minuuttia päivittäin
- 15 - 29 minuuttia päivässä **KY74**
- 30 - 44 minuuttia päivässä
- 45 - 59 minuuttia päivässä
- yli tunnin päivässä

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

Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavassa	FR07_86_1t	t	FR07_86_1m	min
Kotona televisiota tai videoita katsellen	FR07_86_2t	t	FR07_86_2m	min
Kotona tietokoneen ääressä	FR07_86_3t	t	FR07_86_3m	min
Kulkuneuvossa	FR07_86_4t	t	FR07_86_4m	min
Muualla	FR07_86_5t	t	FR07_86_5m	min

## TUPAKOINTI

44. Oletteko koskaan tupakoinut elämäne aikana? **Q67**

- en (siirtykää kysymykseen 53)
- kyllä (jatkakaa kysymyksestä 45)

45. Oletteko tupakoinut elämäne aikana vähintään 100 kertaa (savukkeita, sikareita tai piippua)? **KY77**

- en (siirtykää kysymykseen 53)
- kyllä

46. Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)?  
*Kuinka monta vuotta yhteensä?*

- en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
- olen tupakoinut säännöllisesti  vuotta **Q68B**

47. Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin?

-vuotiaana **K66**

48. Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- kyllä, päivittäin Q69  
 kyllä, satunnaisesti  
 en lainkaan

49. Koska olette tupakoinut viimeksi?

*Jos tupakoitte jatkuvasti, rastittakaa ensimmäinen vaihtoehto.*

- eilen tai tänään KY82  
 2 pv - 1 kk sitten  
 1 kk - puoli vuotta sitten  
(siirtäkää kysymykseen 53)  
 puoli vuotta - vuosi sitten  
(siirtäkää kysymykseen 53)  
 1 - 5 v. sitten (siirtäkää kysymykseen 53)  
 6-10 v. sitten (siirtäkää kysymykseen 53)  
 yli 10 v. sitten (siirtäkää kysymykseen 53)

50. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoitte?

- 3 5 minuutin kuluessa FR07\_93  
 2 6-30 minuutin kuluessa  
 1 31-60 minuutin kuluessa  
 0 60 minuutin jälkeen

51. Miten paljon poltatte tai poltatte ennen lakkoa keskimäärin päivässä? Vastatkaa jokaiseen kohtaan. (Jos ette polta tai ole polttanut lainkaan, merkitkää 0.)

kpl päivässä

tehdasvalmisteisia KY83\_1  
 itse käärittyjä savu KY83\_2  
 piippua KY83\_3  
 sikareita KY83\_4

52. Jos yrittäisitte lopettaa tupakoinnin, niin luuletteko, että onnistuisitte siinä?

- en Q75  
 kyllä  
 en osaa sanoa  
 en tupakoi nykyisin

53. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana käyttänyt nikotiinikorvaushoitoa (purukumi, laastari, pilleri ym.)?

- en ole käyttänyt FR02\_95  
 kyllä, tupakoinnin lopettamisen tukena  
 kyllä, muusta syystä

54. Nuuskaatteko nykyisin? FR02\_96

- kyllä, päivittäin FR07\_102\_ANNOS  
 \_\_\_\_\_ annosta  
 kyllä, satunnaisesti  
 en lainkaan

55. Montako tuntia päivässä olette sisätiloissa, joissa joudutte hengittämään muiden aiheuttamaa tupakansavua? (Jos ette lainkaan merkitkää 0.) Pyöristäkää vastauksenne lähimpään täyteen tuntiin.

tuntia  
 työpaikalla FR02\_97A  
 kotona FR02\_97B  
 muissa tiloissa FR02\_97C

## RAVINTO

56. Kuinka monena arkipäivänä viikossa syötte seuraavat pääateriat?

	en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka päivä
Aamupala FR12_56_1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lounas FR12_56_2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivällinen FR12_56_3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. Kuinka monena arkipäivänä viikossa syötte seuraavia välipaloja?

	en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka päivä
Aamupäivän välipala FR12_57_1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltapäivän välipala FR12_57_2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltapala FR12_57_3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita välipaloja FR12_57_4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

58. Missä syötte useimmiten lounaanne arkipäivisin? Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.

- en syö lounasta  
 syön eväitä työpaikalla  
 kotona FR12\_58  
 ravintolassa, baarissa, pikaruokapaikassa  
 työpaikkaruokalassa tai oppilaitosruokalassa  
 muualla



59. Onko työ- tai opiskelupaikallanne ruokailumahdollisuus, jonka piirissä voi käydä syömässä lounaan?

- kyllä FR12\_59  
 ei  
 en ole työssä enkä opiskele

60. Millaista kahvia tavallisesti juotte?

*Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.*

- 1 suodatinkahvia KY97  
 2 suodattamatonta pannukahvia  
 3 pikakahvia (murukahvia)  
 4 muuta kahvia (esim. espresso, cappuccino)  
 0 en juo kahvia

61. Millaista maitoa tavallisesti juotte? *Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.*

- 1 tilamaitoa FR12\_61  
 2 täysmaitoa (rasvapitoisuus n. 3% )  
 3 kevytmaitoa (rasvapitoisuus 1,5 %, myös HYLA, luomumaito, Laktoositon kevyt maito juoma)  
 4 ykkösmaitoa  
 5 rasvatonta maitoa tai maitojuomaa (myös HYLA, luomumaito, Gefilus, Valio Maito Plus, Laktoositon maitojuoma, Evolus maitojuoma)  
 0 en juo maitoa

62. Mitä rasvaa käytätte enimmäkseen leivällä? *Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.*

- en mitään  
 rasvalevitettä, jossa korkeintaan 40 % rasvaa (esim. Keiju Keveämpi 30, Keiju Kevyt 40, Flora Kevyt 40, Kevyt Becel 35, Kevyt Levi 40)  
 rasvalevitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Keiju 60, Flora 60, Becel 60) FR07\_112  
 rasvalevitettä, jossa 70 - 80 % rasvaa (esim. Keiju 70, Flora Kultra 80)  
 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Oivariini, Ingmariini)  
 voita  
 kasviterolimargariinia (esim. Becel pro.activ, Benecol)

63. Mitä rasvaa kotonanne käytetään enimmäkseen ruoan valmistuksessa?

*Leivontaa ei oteta huomioon. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.*

- kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta (esim. Flora Culinesse, Juokseva Sunnuntai)  
 rasvalevitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Keiju 60, Flora 60)  
 rasvalevitettä, jossa 70 - 80 % rasvaa (esim. Keiju 70, Flora Kultra 80) FR07\_113  
 talousmargariinia (esim. Sunnuntai)  
 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Oivariini, Ingmariini)  
 voita  
 kasviterolimargariinia (esim. Becel pro.activ, Benecol)  
 ei mitään rasvaa  
 kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa

## ALKOHOLIN KÄYTTÖ

64. Käytättekö nykyisin edes satunnaisesti mitään alkoholijuomia (esim. olutta, viiniä tai väkeviä)?

- kyllä, vähintään kerran kuukaudessa Q128A  
 kyllä, harvemmin kuin kerran kuukaudessa  
 en, sillä lopetin alkoholinkäytön kokonaan \_\_\_\_\_ vuotta sitten Q128B  
 en ole koskaan käyttänyt alkoholijuomia (siirtykää kysymykseen 67)

65. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kuukautta) aikana käyttänyt mitään alkoholijuomia (olutta, viiniä tai väkeviä)?

- kyllä  
 en (siirrykää kysymykseen 67)

Q129

66. Montako lasillista (tavallista ravintola-annosta) tai pullollista olette juonut edellisen viikon (edelliset 7 vrk) aikana seuraavia: (elletten ole juonut yhtään, merkitkää 0.)

Keskiolutta (III-olutta) tai keskivahvaa siideriä (myydään ruokakaupassa, alkoholipitoisuus 2,9-4,7%)

FR02\_145A pullollista/ tölkillistä (1/3 litraa)

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

FR02\_145B pullollista/ tölkillistä (1/3 litraa)

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

FR02\_145C pullollista/ tölkillistä (1/3 litraa)

Viinaa tai muuta väkevää alkoholia

FR02\_145D ravintola-annosta (n. 4 cl)

Punaviiniä

FR02\_145E lasillista (1 lasillinen= n. 12 cl)

Muuta viiniä

FR02\_145F lasillista (1 lasillinen= n. 12 cl)

## PAINO

67. Kuinka paljon painoitte 20-vuotiaana?

kg FR07\_120

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

kg KY111

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

kg KY112

70. Miten paljon nykyinen painonne eroaa painostanne vuosi sitten?

- lisääntynyt: noin  KY108L kg  
 KY108 ennallaan  KY108V  
 vähentynyt: noin  kg

71. Pidättekö itseänne

- liian laihana  
 hieman liian laihana KY106  
 sopivan painoisena  
 hieman ylipainoisena  
 liian lihavana

## UNI JA NUKKUMINEN

72. Mihin kellon aikaan menette tavallisesti vuoteeseen (valmistautuessanne nukkumaan)?

Työpäivinä/arkisin noin klo FR12\_72\_TYO  
 :  (esim. 22:30)

Vapaapäivinä/viikonloppuisin noin klo  
 :  FR12\_72\_VAPAA

73. Mihin kellon aikaan nousette tavallisesti lopullisesti vuoteesta (menemättä enää uudestaan vuoteeseen)?

Työpäivinä/arkisin noin klo  
 :  FR12\_73\_TYO

Vapaapäivinä/viikonloppuisin noin klo  
 :  FR12\_73\_VAPAA

74. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin:

FR12\_74\_YO\_T  FR12\_74\_YO\_M   
yössä?  tuntia  minuuttia

vuorokaudessa yö- ja päiväunet yhteensä  
FR12\_74\_VRK\_T  FR12\_74\_VRK\_M   
 tuntia  minuuttia

75. Nukutteko mielestänne tarpeeksi?

- kyllä, lähes aina  
 kyllä, usein FR07\_126  
 harvoin tai tuskin koskaan  
 en osaa sanoa

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

- Ehdottomasti "aamuihmisiin"  
 Enemmän "aamu-" kuin "iltaihmisiin" FR07\_132  
 Enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"  
 Ehdottomasti "iltaihmisiin"

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

		usein	joskus	ei lainkaan
Tunneteko itsenne uupuneeksi ja yllirasittuneeksi?	Q45F_97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Näettekö painajaisunia?	Q45I_97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaivaako Teitä unettomuus?	Q45K_97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko Teillä päänsärkyä?	Q45L_97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## MUITA KYSYMYKSIÄ

78. Seuraavaksi pyydämme Teitä arvioimaan, kuinka hyväksi koette nykyisen elämänne kokonaisuutena eli elämänlaadun viimeksi kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana. Arvioikaa elämänlaatuanne ympyröimällä alla olevista numeroista se, joka parhaiten kuvastaa elämänlaatuanne. Huonointa mahdollista elämänlaatua kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Huonoin mahdollinen elämänlaatu

FR07\_139

Paras mahdollinen elämänlaatu

79. Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?

- erittäin tyytyväinen  
 tyytyväinen Q112  
 jokseenkin tyytyväinen  
 tyytymätön  
 erittäin tyytymätön

81. Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämäänne

- 1 erittäin tyytyväinen  
 2 tyytyväinen Q114  
 3 jokseenkin tyytyväinen  
 4 tyytymätön  
 5 erittäin tyytymätön  
 0 minulla ei ole perhettä

80. Kuinka tyytyväinen olette siihen, mitä olette saavuttanut elämässänne?

- erittäin tyytyväinen  
 tyytyväinen Q113  
 jokseenkin tyytyväinen  
 tyytymätön  
 erittäin tyytymätön

**MIESTEN OSALTA LOMAKE PÄÄTTYÄ TÄHÄN.**

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**

**OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE TERVEYSTARKASTUKSEEN.**

# SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT

## VAIN NAISIA

82. Oletteko käyttänyt tai käyttätkö tällä hetkellä ehkäisypillereitä?

- kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt KY151  
 en, mutta olen aiemmin käyttänyt  
 en ole koskaan käyttänyt

83. Oletteko käyttänyt tai käyttätkö tällä hetkellä ehkäisyyn tavallista kierukkaa?

- kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt KY152  
 en, mutta olen aiemmin käyttänyt  
 en ole koskaan käyttänyt

84. Oletteko käyttänyt tai käyttätkö tällä hetkellä hormonikierukkaa?

- kyllä, käytän tällä hetkellä ja olen käyttänyt KY153  
 en, mutta olen aiemmin käyttänyt  
 en ole koskaan käyttänyt

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

- kyllä, valmisteen nimi:  
 KY155\_NIMI  
 KY155 \_\_\_\_\_  
 en

86. Kuinka kauan olette käyttänyt hormonikorvaushoitoa yhteensä?

\_\_\_\_\_ vuoden ajan KY156

87. Onko Teillä vielä kuukautiset?

- kyllä, säännölliset K129  
 kyllä, epäsäännölliset  
 ei, viimeiset kuukautiset tulivat  
 \_\_\_\_\_ vuotta sitten KY159V

88. Oletteko tällä hetkellä raskaana?

- en GRAVID  
 kyllä

89. Imetättekö tällä hetkellä

- en FR12\_89  
 kyllä

90. Oletteko synnyttänyt lapsen/ lapsia?

- en FR07\_155  
 kyllä, vuosina \_\_\_\_\_  
 FR07\_155V2 , FR07\_155V3  
 FR07\_155V4 , FR07\_155V5  
 FR07\_155V6 , FR07\_155V7  
 FR07\_155V8 , FR07\_155V9  
 FR07\_155V10 , FR07\_155V11  
 FR07\_155V12 , FR07\_155V13  
 FR07\_155V14 , FR07\_155V15  
 FR07\_155V16 , FR07\_155V17

(jatkaa tähän tarvittaessa)

91. Onko Teillä ollut koskaan vaikeuksia tulla raskaaksi ja saada lasta?

- en tiedä, koska en ole yrittänyt
- ei FR07\_156
- kyllä, viimeksi alle 2 vuotta sitten
- kyllä, viimeksi 2-5 vuotta sitten
- kyllä, yli 5 v sitten

92. Onko Teille tehty kohdunpoisto?

- ei KY165
- kyllä, poistettiin kohtu ja munasarjat,  
 vuoden ikäisenä KY165\_1
- kyllä, poistettiin kohtu ja enintään yksi  
munasarja, KY165\_2  
 vuoden ikäisenä

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**  
**OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE**  
**TERVEYSTARKASTUKSEEN**



# HOITAJA TÄYTTÄÄ ALLA OLEVAT KOHDAT TUTKIMUSTILANTEESSA

## 1. Saapumisaika

pvm    TUTKPVM 2012  
klo   TULOAIKA

## 2. Suostumus

Kyllä Ei  
Kohta 1   FR12\_SUOST1  
Kohta 2   FR12\_SUOST2

## 3. Pituus PITUUS\_CM PITUUS

,  cm (1 mm:n tarkkuudella)

## 4. Paino PAINO

,  kg (100 g:n tarkkuudella)

## 5. Painoindeksi BIOIMPE\_PAINOINDEKSI

,  kg/m<sup>2</sup>

## 6. Rasvaprosentti BIOIMPE\_RASVAPRO

,  %

## 7. Rasvaton massa BIOIMPE\_RASVATONM

,  kg (100 g:n tarkkuudella)

## 8. Verenpaineen mittaaja

VERENP\_MITTJA

## 9. Huoneen lämpötila

astetta HUONE\_LAMPO

## 10. Olkavarren ympärysmitta

,  cm  
(puolen cm:n tarkkuudella) OLKAVARSI

## 11. Verenpaine

1     SYS1 /     DIAS1 mmHg  
2     SYS2 /     DIAS2 mmHg  
3     SYS3 /     DIAS3 mmHg

## 12. Pulssi

/ 30 s PULSSI

## 13. Vyötärön ympärysmitta

,  cm  
(puolen cm:n tarkkuudella) VYOTARO

## 14. Lantion ympärysmitta

,  cm  
(puolen cm:n tarkkuudella) LANTIO

## 15. Paasto

tuntia PAASTO

## 16. Jos alle 4 tuntia, niin mitä syönyt?

- kevyt lounas (keitto/salaatti)  
 tavallinen lounas  
 raskas lounas SYONYT  
 välipala  
 kahvi

## 17. Akuutti infektio

- ei INFEKTIO  
 kyllä, hengitystieinfektio  
 kyllä, muu, mikä? INFEKTIO\_MUU

## 18. Verinäyte otettu

- ei VERINAYTE
- kyllä
- kyllä, osittain. Näyte saatu putkista :  
 1  2  3  4  5   
 FR12\_PUTKI1 - FR12\_PUTKI9  
 6  7  8  9
- NAYTEOTTAJA  
 \_\_\_\_\_  
 Näytteenottaja

## 19. Huomautuksia näytteenotossa

- näyte otettiin makuulla FR12\_NAYTE\_HUOM1
- infektoriski FR12\_NAYTE\_HUOM2
- staasi unohtunut avata FR12\_NAYTE\_HUOM3
- näyte otettiin oikeasta käsi FR12\_NAYTE\_HUOM4
- muuta, mitä FR12\_NAYTE\_HUOM5
- FR12\_NAYTE\_HUOM\_MUUTA  
 \_\_\_\_\_

## 20. Näytteenottoaika

pvm \_\_\_\_\_ 2012  
 klo \_\_\_\_\_

## 21. Kuukautiskierron keskimääräinen kesto

\_\_\_\_\_ päivää KUUKAUTISKIERTO

## 22. Jos tutkittavalla on vielä kuukautiset, mikä on viimeisten kuukautisten alkamispäivämäärä

(päivä/kuukausi): \_\_\_\_\_ KUUKAUTISET\_ALKOI

## 23. Onko tutkittava käyttänyt seuraavia tuotteita viimeisen vuorokauden aikana?

- Kyllä Ei TUPAKKA\_VIIM\_VRK
- Poltettavia tupakkatuotteita (savuke, sikari, piippu, sähkösavuke) TUPAKKA\_KLO  
 kello: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_
- Nuuskaa NUUSKA\_VIIM\_VRK  
 kello: \_\_\_\_\_ NUUSKA\_KLO
- Nikotiinikorvaushoitotuotteita (purkka, laastari, tabletti, inhalaattori) NIKOTIINI\_VIIM\_VRK  
 kello: \_\_\_\_\_ NIKOTIINI\_KLO

## 24. Huomautuksia

- itse ilmoitettu pituus FR02\_HUOM1
- itse ilmoitettu paino FR02\_HUOM2
- epäsäännöllinen epätasainen rytmi (flimperi) FR02\_HUOM3
- verenpaine mitattu vasemmasta käsivarresta FR02\_HUOM4
- diastoliseksi arvoksi merkitty Korotkoffin IV vaihe FR02\_HUOM5
- kieltäytyi ravintohaasta FR12\_HUOM6
- bioimpedanssia ei mitattu FR12\_HUOM7
- Syy: 1  2  3   
 FR12\_HUOM7\_SYY1 ... FR12\_HUOM7\_SYY3
- muuta, mitä:

FR12\_HUOM\_MUUTA  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Lähtöaika klo \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ LAHTOAIKA

Havaintotunnus

Tutkittavan nimikirjaimet

FR12\_TARRATNS2

HAVTUN

NIMIK

Lomaketarra