

OHJEET VASTAAJALLE

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

ESIMERKKI 1. Mikä on siviilisäätynne?

- ① naimisissa
- 2 avoliitossa
- 3 naimaton
- 4 asumuserossa tai eronnut
- 5 leski

Jos olette naimisissa, rengastatte numeron 1.

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

ESIMERKKI 2. Onko Teillä ollut jokin seuraavista sairauksista?

nivelreuma	ei	kyllä
verenpainetauti	①	2
	1	②

ESIMERKKI 3. Kuinka monta kupillista kahvia tai teetä juotte tavallisesti päivässä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

kahvia kupillista

teetä kupillista

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

VASTAUSLOMAKE

1. Sukupuoli

- 1 mies SUKUP
2 nainen

2. Mikä on siviilisäätyne?

- 1 naimisissa KY2
2 avoliitossa
3 naimaton
4 asumuserossa tai eronnut
5 leski

3. Mikä on koulutuksenne? KY3

- 1 kansakoulu tai peruskoulu
2 keskikoulu
3 ammattikoulu tai vastaava
4 opistotutkinto ja/tai lukio
5 akateeminen tutkinto

4. Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti? Kansakoulu tai peruskoulu lasketaan mukaan.

_____ vuotta
KOULV

5. Entä puolisonne tai avopuolisonne? Kuinka monta vuotta hän on yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti? Kansakoulu lasketaan mukaan.

- 1 _____ vuotta K5VUOSI
2 minulla ei ole puolisoa

6. Kuinka monta jäsentä kuuluu tällä hetkellä talouteenne eli ruokakuntaanne?

_____ jäsentä

7. Kuinka moni taloutenne jäsenistä on

alle 7 vuotta _____ K14A

7 - 16 vuotta _____ K14B

8. Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta? AMM

- 1 maanviljelys, karjanhoito, metsätyö, emäntä
2 tehdas-, kaivos-, rakennus- tai muu vastaava työ
3 toimistotyö, henkinen työ, palvelutyö
4 opiskelu tai koulunkäynti
5 kotirouva, kotiäiti, perheenemäntä
6 eläkeläinen
7 työtön

9. Mikä on ammattinne? (Jos olette tällä hetkellä eläkkeellä tai työttömänä, merkitkää ammatti, jossa viimeksi työskentelitte.)

koodeina AMM_K9

10. Mikä on tämänhetkinen työtilanteenne?

- 1 olen ollut työttömänä alle ½ vuotta KY10
2 olen ollut työttömänä ½ - 1 vuotta
3 olen ollut työttömänä yli vuoden
4 olen lomautettu
5 olen lyhennetyllä työajalla (ilman omaa toivomusta)
6 olen työssä, mutta työttömyys uhkaa
7 olen normaalisti työssä (tarkoittaa myös opiskelijoita) eikä minulla ole välitöntä uhkaa työttömyydestä
8 olen äitiys-/isyyslomalla tai hoitovapaalla
9 olen eläkeläinen

11. Kuinka suuret olivat taloutenne (ruokakuntanne) kokonaistulot viime vuonna (veroja vähentämättä)?

- 1 alle 40 000 mk
- 2 40 001 - 80 000 mk
- 3 80 001 - 120 000 mk
- 4 120 001 - 160 000 mk
- 5 160 001 - 200 000 mk
- 6 200 001 - 240 000 mk
- 7 240 001 - 280 000 mk
- 8 280 001 - 320 000 mk
- 9 yli 320 000 mk

TULOT

12. Mikä oli varhaislapsuudessanne (alle 7-vuotiaana) kotinne pääasiallisen huoltajan ammatti?

- 1 ylempi toimihenkilö (johtavassa asemassa olevat tai suunnittelu-, tutkimus- ja opetustehtävissä toimivat)
- 2 alempi toimihenkilö (esim. hoitoalan ammatit, työnjohtajan tehtävät ilman korkea-asteen koulutusta)
- 3 työntekijä
- 4 maanviljelijä
- 5 yrittäjä
- 6 perheenemäntä, kotirouva

KY12

13. Missä asuite suurimman osan varhaislapsuuttanne (alle 7-vuotiaana)?

- 1 Uudenmaan läänissä
- 2 Turun ja Porin läänissä
- 3 Ahvenanmaan maakunnassa
- 4 Hämeen läänissä
- 5 Kymen läänissä
- 6 Mikkelin läänissä
- 7 Pohjois-Karjalan läänissä
- 8 Kuopion läänissä
- 9 Keski-Suomen läänissä
- 10 Vaasan läänissä
- 11 Oulun läänissä
- 12 Lapin läänissä
- 13 Luovutetun Karjalan alueella
- 14 Ruotsissa
- 15 muualla, missä? _____

K16

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

KUNT_K14
LAAN_K14

LAAN_NIMI_K14

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

KUNT_K15
LAAN_K15

LAAN_NIMI_K15

TERVEYDENTILA

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 Q12

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

_____ kertaa Q13

18. Saatteko jonkin sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?

1 en Q14

2 kyllä, osaeläke

3 kyllä, määräaikainen eläke

4 kyllä, pysyvä eläke

19. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarktin eli sydänveritulpan?

1 en Q15A

2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna 19 _____ Q15B

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

1 en Q16A

2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna 19 _____ Q16B

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

ei kyllä

- Q17A Kohonnut verenpaine, verenpainetauti 1 2
- Q17B Sydämen toimintavajaus 1 2
- Q17C Rintakipu raskautuksessa (Angina pectoris) 1 2
- Q17D Syöpä 1 2
- Q17E Keuhkoastma 1 2
- Keuhkolaajentuma,
- Q17F keuhkoputken tulehdus, krooninen keuhkokatarri 1 2
- Sappikiviä,
- Q17G sappirakkotulehdus 1 2
- Q17H Nivelreuma 1 2
- Q17I Muu nivelsairaus 1 2
- Q17J Selän kulumavika, muu selkäsairaus 1 2
- Pitkäaikainen
- Q17L virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus 1 2

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

ei kyllä

- Q18A Liikennetapaturma, jossa moottoriajoneuvo mukana 1 2
- Muu liikennetapaturma (esim. polkupyörällä) 1 2
- Q18B Työtapaturma (ei kuitenkaan työmatkalla tapahtunut) 1 2
- Kotitapaturma (kodin sisällä tai pihapiirissä) 1 2
- Q18D Urheilutapaturma
- Q18E (kunto- tai kilpaurheilu) 1 2
- Q18F Muu vapaa-ajan tapaturma 1 2
- Q18G Muu tapaturma 1 2

23. **Kuinka monta kokonaista päivää olitte viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana sairauden takia poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviänne? (Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)** K26

_____ päivää

24. **Kuinka monta päivää olette ollut sairaalahoidossa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)** K27

_____ päivää

25. **Milloin olette viimeksi ollut terveystarkastuksessa tai lääkärintarkastuksessa, jonka syynä eivät olleet oireet tai sairaus? (esim. lakisääteinen työpaikkatarkastus, ajokorttitarkastus, neuvolatarkastus)** Q22

- 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

26. **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 Q23
- 5 ei koskaan (siirtyä kysymykseen 30)
- 6 en tiedä (siirtyä kysymykseen 30)

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

- 1 ei Q24
- 2 kyllä

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

- 1 ei
- 2 kyllä K32

29. Käytättekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesterolipitoisuuden alentamiseksi?
K34
1 en
2 kyllä
30. Onko Teiltä koskaan mitattu verenpainetta? Koska viimeksi?
Q25
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 (siirytään kysymykseen 35)
31. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana verenpainettanne on mitattu? (Merkitkää 0, jos ei ole mitattu kertaakaan).
Q26
_____ kertaa
32. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?
Q27
1 ei (siirytään kysymykseen 35)
2 kyllä
33. Oletteko koskaan käyttänyt verenpainelääkkeitä?
Q29
1 en (siirytään kysymykseen 35)
2 kyllä
34. Milloin olette viimeksi ottanut verenpainelääkettä?
Q30
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
35. Onko Teiltä koskaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? Koska viimeksi?
Q39
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
6 en tiedä
36. Onko lääkäri joskus todennut Teillä sokeritaudin (=diabeteksen) tai piilevän sokeritaudin?
1 ei (siirytään kysymykseen 39)
2 piilevän sokeritaudin Q34
3 sokeritaudin
37. Määrättiinkö Teille tuolloin toteamisen yhteydessä sokeritaudin (=diabeteksen) takia jotain seuraavista hoidoista?
1 dieettihoito (ruokavalio)
2 tablettihoito Q36
3 insuliinihoito
4 ei mitään näistä
38. Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte nykyisin sokeritaudin (=diabeteksen) takia?
1 en mitään Q38
2 insuliini
3 tabletti
4 insuliini ja tabletti yhdessä
39. Onko lääkäri koskaan todennut Teillä astman?
1 ei KY39
2 kyllä
40. Onko isällänne todettu
ei kyllä
- | | | | |
|--------|--|---|---|
| KY40_1 | Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u> | 1 | 2 |
| KY40_2 | Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u> | 1 | 2 |
| KY40_3 | Aivohalvaus | 1 | 2 |
| KY40_4 | Diabetes (sokeritauti) | 1 | 2 |
| KY40_5 | Astma | 1 | 2 |
| KY40_6 | Syöpä | 1 | 2 |
41. Onko äidillänne todettu
ei kyllä
- | | | | |
|--------|--|---|---|
| KY41_1 | Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u> | 1 | 2 |
| KY41_2 | Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u> | 1 | 2 |
| KY41_3 | Aivohalvaus | 1 | 2 |
| KY41_4 | Diabetes (sokeritauti) | 1 | 2 |
| KY41_5 | Astma | 1 | 2 |
| KY41_6 | Syöpä | 1 | 2 |

42. **Onko ainakin yhdellä sisaruksistanne todettu** (Jos Teillä ei ole sisaruksia, siirtykää kysymykseen 43.)

ei kyllä

Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u>	KY42_1	1	2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u>	KY42_2	1	2
Aivohalvaus	KY42_3	1	2
Diabetes (sokeritauti)	KY42_4	1	2
Astma	KY42_5	1	2
Syöpä	KY42_6	1	2

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

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä Q40
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

44. **Onko Teillä viimeksi kuluneen kuukauden (30 pv) aikana ollut seuraavia oireita tai vaivoja? (Rengastakaa kaikki oireenne.)**

ei kyllä

Reumaattisia vaivoja	KY44_1	1	2
Nivelsärkyä	KY44_2	1	2
Selkäkipua, selkäsärkyä	KY44_3	1	2
Turvotusta jaloissa	KY44_4	1	2
Suonikohjuja	KY44_5	1	2
Ummetusta	KY44_6	1	2
Toistuvia vatsavaivoja	KY44_7	1	2
Pahoinvointia	KY44_8	1	2
Kävelyvaikeutta tai ontumista polven vaivan tai vian takia	KY44_9	1	2
Kävelyvaikeutta tai ontumista lonkan vaivan tai vian takia	KY44_10	1	2

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

- 1 ei Q41
- 2 kyllä

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

- 1 ei Q42
- 2 kyllä

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

- 1 ei Q43
- 2 kyllä

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

- 1 ei (siirtykää kysymykseen 51)
- 2 kyllä KY48

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

- 1 ei KY49
- 2 kyllä

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

- 1 ei KY50
- 2 kyllä

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

- 1 ei KY51
- 2 kyllä

52. **Oletteko viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan herännyt hengenahdistuskohtauksen?**

- 1 ei KY52
- 2 kyllä

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

- 1 ei KY53
- 2 kyllä

54. Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut astmakohtaus?

- 1 ei
2 kyllä
- KY54

55. Käytättekö nykyään astman hoitoon mitään lääkkeitä, kuten sumutinta, inhalatiojauhetta tai tabletteja?

- 1 ei
2 kyllä
- KY55

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

- 1 ei
2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten
- KY56

57. Onko Teillä koskaan ollut allergisia silmäoireita?

- 1 ei
2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten
- KY57

58. 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
- KY58

59. Pystyttekö yleensä seuraaviin suorituksiin?

en pystyn, pystyn
pysty mutta ilman
se on vaikeuksia
vaikeaa

peseytymään ilman apua 1 . . . 2 3 Q46A

pukeutumaan ilman apua 1 . . . 2 3 Q46B

nousemaan portaita ilman apua (noin yhden kerrosvälin levähtämättä) 1 . . . 2 3 Q46C

kävelemään noin puoli kilometriä levähtämättä 1 . . . 2 3 Q46D

juoksemaan noin sata metriä 1 . . . 2 3 Q46E

juoksemaan yli puoli kilometriä 1 . . . 2 3 Q46F

60. Milloin viimeksi olette käyttänyt seuraavia lääkkeitä? Vastatkaa jokaiselle riville ympyröimällä kyseinen vaihtoehto.

	viimeisen viikon aikana	1-4 viikkoa sitten	1-12 kuukautta sitten	yli vuosi sitten	en koskaan	
Särkyläkkeitä päänsärkyyn	1	2	3	4	5	KY60_1
Särkyläkkeitä nivel- tai lihassärkyyn	1	2	3	4	5	KY60_2
Särkyläkkeitä muuhun särkyyn	1	2	3	4	5	KY60_3
Uniläkkeitä	1	2	3	4	5	KY60_4
Rauhoittavia lääkkeitä	1	2	3	4	5	KY60_5
Masennuslääkkeitä	1	2	3	4	5	KY60_6
Astmalääkkeitä	1	2	3	4	5	KY60_7
Heinänuhalääkkeitä	1	2	3	4	5	KY60_8
Sydäninfarktin ehkäisyyn asetosalisyylihappoa (mm. Aspirin, Disperin, Primaspan)	1	2	3	4	5	KY60_9
Verenohennuslääkkeitä (Marevan tai Trombol)	1	2	3	4	5	KY60_10

61. Oletteko tuntenut itsenne jännittyneeksi, stressaantuneeksi tai kovan paineen alaiseksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

- 1 kyllä, elämäntilanteeni on miltei sietämätön
- 2 kyllä, melkoisesti enemmän kuin ihmiset yleensä
- 3 kyllä, jonkin verran, mutta en sen enempää kuin ihmiset yleensä
- 4 en ollenkaan

Q47

62. 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

KY62

63. 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

KY63

64. 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	
Onko sydämenlyöntinne kiihtynyttä?	1	2	3	Q45A_97
Sekoaako ajatuksenjuoksunne, kun Teidän on tehtävä jokin työ nopeasti?	1	2	3	Q45B_97
Vapisevatko kätenne?	1	2	3	Q45C_97
Tunnetteko olevanne jännittynyt ja hermostunut?	1	2	3	Q45D_97
Pyörivätkö pelottavat ajatukset mielessänne?	1	2	3	Q45E_97
Tunnetteko itsenne uupuneeksi ja yllirasittuneeksi?	1	2	3	Q45F_97
Vaivaavatko Teitä epäsäännölliset sydämenlyönnit?	1	2	3	Q45G_97
Onko Teillä huimausta?	1	2	3	Q45H_97
Näettekö painajaisunia?	1	2	3	Q45I_97
Tunnetteko itsenne masentuneeksi?	1	2	3	Q45J_97
Vaivaako Teitä unettomuus?	1	2	3	Q45K_97
Onko Teillä päänsärkyä?	1	2	3	Q45L_97
Vaivaako Teitä käsien hikoilu?	1	2	3	Q45M_97

65. **Onko Teillä koskaan ollut hammassärkyä? Jos on, niin milloin viimeksi?**
- 1 viimeksi kuluneen 1/2 vuoden aikana
 - 2 1/2 - 1 vuotta sitten
 - 3 1 - 5 vuotta sitten
 - 4 yli 5 vuotta sitten
 - 5 ei koskaan

KY65

66. **Milloin olette viimeksi käynyt hammaslääkärissä?**
- 1 viimeksi kuluneen 1/2 vuoden aikana
 - 2 1/2 - 1 vuotta sitten
 - 3 1 - 5 vuotta sitten
 - 4 yli 5 vuotta sitten
 - 5 en koskaan

KY66

LIIKUNTA

67. **Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä merkittää 1.**
- 1 Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani. (esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusomelijan työ, toimistotyö kirjoituspöydän ääressä)
 - 2 Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä. (esim. työnjohtajan ja myymäläapulaisen työ, kevyt teollisuustyö, liikkumista vaativa toimistotyö)
 - 3 Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä. (esim. kirvesmiehen ja karjanhoitajan työ, konepaja- yms. raskaampi teollisuustyö)
 - 4 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)

Q56

68. **Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.** Q57

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

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

- 1 en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 2 alle 15 min. päivässä
- 3 15 - 29 min. päivässä Q58
- 4 30 - 44 min. päivässä
- 5 45 - 59 min. päivässä
- 6 yli 1 tunnin päivässä

70. **Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20 - 30 min. niin, että ainakin lievästi hengästyttte ja hikoilette?**

- 1 päivittäin KY70
- 2 2 - 3 kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 5 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 6 en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa (siirtykää kysymykseen 74)

71. Kuinka monta kertaa viikossa harrastatte tavallisesti vapaa-ajan liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoillette? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)
Q60 _____ kertaa viikossa

72. Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?
0 en harrasta vapaa-ajan liikuntaa
1 alle 15 minuuttia
Q61 2 15 - 29 minuuttia
3 30 - 59 minuuttia
4 yhden tunnin tai kauemmin

73. Kuinka monta kilometriä juoksette, hölkkäätte tai hiihdätte tavallisesti viikossa? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)
Q62 _____ km viikossa

74. Kuinka monta minuuttia keskimäärin päivässä kävelette, pyöräilette tai teette muuta liikkumista vaativaa (piha- ja puutarhatyöt, korjaustyöt, siivoaminen) vapaa-ajan toimintaa? Älkää laskeko tähän lukuun mukaan työn, työmatkojen (kys.69) ja vapaa-ajan kuntoliikunnan (kys.70-73) aktiivisuutta?
KY74 1 alle 15 minuuttia päivittäin
2 15-29 minuuttia päivässä
3 30-44 minuuttia päivässä
4 45-59 minuuttia päivässä
5 yli tunnin päivässä

75. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?
Q63 1 erittäin hyvä
2 melko hyvä
3 tyydyttävä
4 melko huono
5 erittäin huono

TUPAKOINTI

76. Oletteko koskaan tupakoinut elämänne aikana?
Q67 1 en (siirtykää kysymykseen 90)
2 kyllä (jatkaa kysymyksestä 77)

77. Oletteko tupakoinut elämänne aikana vähintään 100 kertaa (savukkeita, sikareita tai piippua)
1 en (siirtykää kysymykseen 90) KY77
2 kyllä

78. Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (=lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)? Kuinka monta vuotta yhteensä?
1 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti Q68A
2 olen tupakoinut säännöllisesti
_____ vuotta Q68B

79. Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin?
_____ vuotiaana Q66

80. Tupakoitteko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?
1 kyllä, päivittäin Q69
2 kyllä, satunnaisesti
3 en lainkaan

81. Kuinka monena päivänä viikossa tavallisesti tupakoitte?
1 7 päivänä viikossa
2 5 - 6 päivänä viikossa KY81
3 2 - 4 päivänä viikossa
4 yhtenä päivänä viikossa
5 harvemmin kuin kerran viikossa
6 en tupakoi lainkaan

82. Koska olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto 1.
1 eilen tai tänään
2 2 pv - 1 kk sitten KY82
3 1 kk - puoli vuotta sitten (siirtykää kysymykseen 88)
4 puoli vuotta - vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 88)
5 1 - 5 v sitten (siirtykää kysymykseen 90)
6 6 - 10 v sitten (siirtykää kysymykseen 90)
7 yli 10 v sitten (siirtykää kysymykseen 90)

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

KY83_1 tehdasvalmisteisia savukkeita kpl päivässä

KY83_2 itse käärittyjä savukkeita kpl päivässä

KY83_3 piippua kpl päivässä

KY83_4 sikareita kpl päivässä

84. Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne? Tupakoittekko mielestänne

- 1 huomattavasti liian paljon
 KY84 2 hieman liian paljon
 3 kohtuullisesti
 4 en tupakoi nykyisin

85. Haluaisitteko lopettaa tupakoinnin?

- 1 en
 KY85 2 kyllä
 3 en osaa sanoa
 4 en tupakoi nykyisin

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

- Q75 1 en
 2 kyllä
 3 en osaa sanoa
 4 en tupakoi nykyisin

87. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 1 en koskaan Q76
 2 yli vuosi sitten
 3 puoli vuotta - vuosi sitten
 4 1 kk - puoli vuotta sitten
 5 viimeisen kuukauden aikana

88. Onko lääkäri viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?

- 1 ei kertaakaan Q77
 2 kerran
 3 useita kertoja

89. Onko terveydenhoitaja tai työterveyshoitaja viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?

- 1 ei kertaakaan
 2 kerran Q78
 3 useita kertoja

90. Montako tuntia päivässä olette tiloissa, joissa joudutte hengittämään muiden aiheuttamaa tupakansavua? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)

tuntia K77

RAVINTO

91. Millaisia aterioita nautitte tavallisesti arkipäivisin? Rengastakaa valitsemanne vaihtoehto kullekin syömiskerralle (rengastakaa vain yksi vaihtoehto/syömiskerta).

	En mitään	Pelkkä juoma	Kylmä ateria (leipä, salaatti, pulla, jogurtti, murot yms.)	Lämmin valmistettu ateria (liha-, kalaruoat, puurot yms.)	
Aamiaisaikaan	1	2	3	4	KY91_1
Lounasaikaan	1	2	3	4	KY91_2
Päivällisaikaan	1	2	3	4	KY91_3

92. Missä syötte useimmiten pääaterianne arkipäivisin (rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

a) lounasaikaan K79A

- 1 en syö lounasta
- 2 syön eväitä työpaikalla
- 3 kotona
- 4 ravintolassa, baarissa
- 5 työpaikkaruokalassa tai muussa ruokalassa
- 6 muualla

b) päivällisaikaan K79B

- 1 en syö päivällistä
- 2 syön eväitä työpaikalla
- 3 kotona
- 4 ravintolassa, baarissa
- 5 työpaikkaruokalassa tai muussa ruokalassa
- 6 muualla

93. Oletteko kasvissyöjä (vegetaristi)?

- 1 en KY93
- 2 kyllä

94. Mitä rasvaa käytätte tavallisesti leivällä? (rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

- 1 en mitään KY94
- 2 rasvaveitettä, jossa 40 % tai 60 % rasvaa (esim. Kevyt Linja, Kevyt ja Maukas, Voilevi, Kevyt Becel, Kevyempi Flora)
- 3 rasvaveitettä, jossa 70-80 % rasvaa (esim. Flora, Becel, Voimix, Keiju, Hyvä Sydän, Diva, Soila, Spar)
- 4 voi-kasviöljyseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 5 voita
- 6 Benecol-margariinia

95. Mitä rasvaa kotonanne käytetään tavallisesti ruoan valmistuksessa? (rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

KY95

- 1 kasviöljyä
- 2 rasvaveitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Voilevi-60, Kevyempi Flora)
- 3 rasvaveitettä, jossa 70-80 % rasvaa (esim. Flora, Becel, Voimix, Keiju, Hyvä Sydän)
- 4 talousmargariinia (esim. Milda, Sunnuntai)
- 5 voi-kasviöljyseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 6 voita
- 7 Benecol-margariinia
- 8 ei mitään rasvaa

96. Kuinka monta kupillista kahvia tai teetä juotte tavallisesti päivässä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

kahvia kupillista (1 kupillinen Q82A = n. 1 dl)

teetä kupillista (1 kupillinen Q82B = n. 2 dl)

97. Millaista kahvia tavallisesti juotte (rengastakaa vain yksi vaihtoehto)?

- 1 suodatinkahvia
- 2 suodattamatonta pannukahvia KY97
- 3 tavallista pikakahvia (murukahvia)
- 4 muuta kahvia
- 0 en juo kahvia

98. Kuinka monta lasillista maitoa tai piimää (1 lasillinen = 2 dl) juotte tavallisesti päivässä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

maitoa lasillista Q86A

piimää lasillista Q86B

99. Jos juotte maitoa, käytättekö tavallisesti

- 1 täysmaitoa
- 2 kulutusmaitoa KY99
- 3 kevytmaitoa
- 4 ykkösmaitoa
- 5 rasvatonta maitoa
- 0 en juo maitoa

100. Kuinka usein tavallisesti käytätte seuraavia elintarvikkeita? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Vastatkaa jokaiselle riville. Rengastakaa käyttötiheyttä vastaava numero.

	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai en lainkaan	Kerran tai pari kuukau- dessa	Kerran viikossa	Pari kertaa viikossa	Lähes joka päivä	Kerran päivässä tai useammin
--	--	--	--------------------	----------------------------	------------------------	---------------------------------------

VILJÄTUOTTEITA:

ruis- tai näkkileipää	1	2	3	4	5	6	KY100_1
hiiva-, graham- tai sekaleipää	1	2	3	4	5	6	KY100_2
ranskanleipää, polakkaa	1	2	3	4	5	6	KY100_3
makeaa kahvileipää	1	2	3	4	5	6	KY100_4
puuroja	1	2	3	4	5	6	KY100_5
mysliä, muroja	1	2	3	4	5	6	KY100_6
riisiä tai makaronia	1	2	3	4	5	6	KY100_7

MAITOTUOTTEITA:

viiliä tai jogurttia	1	2	3	4	5	6	KY100_8
vähärasvaisia juustoja (esim. Minora, Polar-15, raejuusto) ...	1	2	3	4	5	6	KY100_9
muita juustoja (esim. Edam, Emmental, Aura, Brie)	1	2	3	4	5	6	KY100_10
jäätelöä	1	2	3	4	5	6	KY100_11

KASVIKSIA:

perunaa keitettynä/soseena	1	2	3	4	5	6	KY100_12
paistettuja tai ranskalaisia perunoita	1	2	3	4	5	6	KY100_13
tuoreita vihanneksia, juureksia, tuoresalaattia	1	2	3	4	5	6	KY100_14
keitettyjä kasviksia tai palkokasviksia	1	2	3	4	5	6	KY100_15
kasvisruokia	1	2	3	4	5	6	KY100_16

HEDELMIÄ, MARJOJA:

hedelmiä	1	2	3	4	5	6	KY100_17
tuoreita tai pakastettuja marjoja	1	2	3	4	5	6	KY100_18
hedelmä- tai marjatuoremehuja .	1	2	3	4	5	6	KY100_19

	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai en lainkaan	Kerran tai pari kuukau- dessa	Kerran viikossa	Pari kertaa viikossa	Lähes joka päivä	Kerran päivässä tai useammin
--	--	--	--------------------	----------------------------	------------------------	---------------------------------------

KALAA, LIHAA:

kalaa, kalaruokia	1	2	3	4	5	6 KY100_20
broileria, kanaruokia	1	2	3	4	5	6 KY100_21
liharuokia (esim. palapaisti, jauhelihakastike)	1	2	3	4	5	6 KY100_22
makkarauokia, nakkeja, lenkkimakkaraa	1	2	3	4	5	6 KY100_23
leikkelemakkaroita (esim. meetvursti, gotler-makkara)	1	2	3	4	5	6 KY100_24
lihaleikkeleitä (esim. keittokinkku)	1	2	3	4	5	6 KY100_25
kananmunaa keitettynä, paistettuna, munakkaana	1	2	3	4	5	6 KY100_26

MAKEISIA, VIRVOITUSJUOMIA YMS:

suklaata	1	2	3	4	5	6 KY100_27
karamelleja	1	2	3	4	5	6 KY100_28
sokeroituja virvoitusjuomia	1	2	3	4	5	6 KY100_29
vähäkalorisia virvoitusjuomia	1	2	3	4	5	6 KY100_30
suolaisia naposteltavia (esim. perunalastut, popcornit, suolapähkinät)	1	2	3	4	5	6 KY100_31

MUUTA:

kotona leivottua leipää	1	2	3	4	5	6 KY100_32
kotona leivottua kahvileipää	1	2	3	4	5	6 KY100_33
kotona valmistettua ruokaa	1	2	3	4	5	6 KY100_34
kaupan valmisruokia (esim. lihapullat, pizza, mikroruoat)	1	2	3	4	5	6 KY100_35
jälkiruokia aterian yhteydessä	1	2	3	4	5	6 KY100_36
hampurilaisravintoloiden tai kioskien pikaruokaa	1	2	3	4	5	6 KY100_37
muissa ravintoloissa tai baareissa nautittua ruokaa	1	2	3	4	5	6 KY100_38

101. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa sitä, mitä syötte?

- KY101
- 1 syön mielestäni terveellisesti
 - 2 syön mielestäni melko terveellisesti
 - 3 se, mitä syön ei mielestäni ole erityisen terveellistä tai epäterveellistä
 - 4 syön mielestäni melko epäterveellisesti
 - 5 syön mielestäni epäterveellisesti

102. Käyttekö mitään vitamiini- tai kivennäisainevalmisteita tai muita ravintoainevalmisteita?

- KY102
- 1 en koskaan (siirtykää kysymykseen 104)
 - 2 kyllä, satunnaisesti
 - 3 kyllä, päivittäin

103. Valitkaa 1-2 tärkeintä syytä, miksi käytätte ravintoainevalmisteita.

- KY103_1 1 terveyden ylläpito
KY103_2 2 sairauksien itsehoito
KY103_3 3 ruokavalion täydentäminen
KY103_4 4 hiusten ja kynsien kunnossapito
KY103_5 5 perheen tai ystävän suositus
KY103_6 6 lääkärin määräys
KY103_7 7 muu syy
KY103_8 8 en osaa sanoa

PITUUS JA PAINO

104. Kuinka pitkä olette?

KY104 cm

105. Miten paljon painatte kevyissä vaatteissa punnittuna?

KY105 kg

106. Pidättekö itseänne

- KY106
- 1 liian laihana
 - 2 hieman liian laihana
 - 3 sopivan painoisena
 - 4 hieman ylipainoisena
 - 5 liian lihavana

107. Noudatatteko tiettyä ruokavaliota pudottaaksenne painoanne?

- KY107
- 1 en
 - 2 kyllä

108. Miten nykyinen painonne eroaa painostanne vuosi sitten?

- KY108
- 1 lisääntynyt: noin kg KY108L
 - 2 pysynyt ennallaan (siirtykää kysymykseen 111)
 - 3 vähentynyt: noin kg KY108V

109. Jos olette laihtunut, minkä luulette aiheuttaneen laihtumisenne? (Rengastakaa yksi tai useampi vaihtoehto)

- KY109_1 0 en ole laihtunut
KY109_2 1 olen syönyt vähemmän ja/tai kevyemmin kuin ennen
KY109_3 2 olen liikkunut enemmän
KY109_4 3 olen ollut sairaana eikä minulla ole ollut ruokahalua
KY109_5 4 ruokahaluni on vähentynyt muista syistä
KY109_6 5 minulla ei ole ollut varaa syödä riittävästi
KY109_7 6 muu syy

110. Jos olette lihonut, minkä luulette aiheuttaneen lihomisenne? (Rengastakaa yksi tai useampi vaihtoehto)

- KY110_1 0 en ole lihonut
KY110_2 1 liikunta on jäänyt vähemmälle
KY110_3 2 olen syönyt enemmän kuin ennen
KY110_4 3 ruokavalioni on muuttunut epäterveellisemmäksi taloudellisista syistä
KY110_5 4 olen lopettanut tupakoinnin
KY110_6 5 hormonaaliset muutokset (esim. raskaus, ehkäisy, vaihdevuodet)
KY110_7 6 muu syy

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

kg KY111

112. Kuinka paljon olette painanut enimmillään (naisilla raskaus- ja imetysaikaa lukuun ottamatta)?

kg KY112

113. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt laihduttaa itseänne? Jos olette, kuinka monta kertaa?

- 1 en ole koskaan yrittänyt laihduttaa (siirtäkää kysymykseen 117)
- 2 1-2 kertaa
- 3 3-5 kertaa
- 4 6 kertaa tai useammin

KY113

114. Mikä on ollut paras laihdutustuloksenne?

- 1 alle 2 kg
- 2 2-5 kg
- 3 6-10 kg
- 4 yli 10 kg

KY114

115. Kuinka monta kertaa viimeisen 10 vuoden aikana olette laihduttanut vähintään 5 kg?

- 1 en kertaakaan (siirtäkää kysymykseen 117)

KY115

- 2 kertaa

KY115K

116. Monellako näistä kerroista kaikki laihdutetut kilot ovat tulleet takaisin?

- 1 ei kertaakaan

KY116

- 2 kertaa

KY116K

MUITA KYSYMYKSIÄ

117. Mainitkaa mielestänne tärkein syy siihen, että suomalaisen aikuisväestön sairastavuus on niin suuri. (Rengastakaa vain yksi vaihtoehto.)

- 1 virheellinen ravinto
- 2 stressi, vaikeat elinolosuhteet, raskas työ
- 3 tupakointi
- 4 liikunnan puute
- 5 hivenaineiden, vitamiinien, ym. puute (maaperä, ravinto)
- 6 ylipaino
- 7 perintötekijät
- 8 alkoholi
- 9 terveystalvelujen puutteellisuus
- 0 ympäristön, ravinnon ym. myrkyt, saasteet

Q104

118. Pidätkö avio- tai avoliittoanne

- 1 hyvin onnellisena
- 2 melko onnellisena
- 3 vaikea sanoa
- 4 melko onnettomana
- 5 hyvin onnettomana
- 0 en ole naimisissa tai avoliitossa

Q106

119. Montako kertaa olette ollut avo- tai avoliitossa nykyinen suhteenne mukaan luettuna?

kertaa

KY119

120. Miten usein Teitä kiusaa se, että joudutte pinnistämään voimanne äärimmilleen pystyäkseen selviytymään nykyisestä työstänne tai työmäärästänne?

- 1 melkein koko ajan
- 2 aika usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan
- 0 en ole työssä

Q107

121. Onko Teillä vaikeuksia tulla toimeen puolisonne kanssa?

- 1 melkein koko ajan
- 2 aika usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan
- 0 minulla ei ole puolisoa

Q108

122. Miten usein Teitä kiusaa se, että työsänne on aina kiire?

- 1 melkein koko ajan
- 2 aika usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan
- 0 en ole työssä

Q109

123. **Onko lapsista (omista) aiheutunut Teille erityisiä vaikeuksia?**

- 1 melkein koko ajan
- 2 aika usein
- 3 joskus Q110
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan
- 0 minulla ei ole lapsia

124. **Miten usein Teitä kiusaa se, että työnne tuntuu häiritsevän perhe-elämääne?**

- 1 melkein koko ajan
- 2 aika usein Q111
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 ei koskaan
- 0 minulla ei ole perhettä tai en ole työssä

125. **Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne? Q112**

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

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

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 tyytyväinen Q113
- 3 jokseenkin tyytyväinen
- 4 tyytymätön
- 5 erittäin tyytymätön

127. **Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämääne?**

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

128. **Onko taloudellinen tilanteenne nyt parempi vai huonompi kuin se on ollut aikaisemmin?**

- 1 paljon parempi
- 2 hieman parempi Q115
- 3 suunnilleen samanlainen
- 4 hieman huonompi
- 5 paljon huonompi

Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä, joiden suhteen ihmisillä on erilaisia mielipiteitä. Ilmoittakaa oma kantanne rengastamalla sen vastausvaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa juuri Teidän henkilökohtaista mielipidetänne tai tilannettanne.

129. **Sydäntaudit voidaan ehkäistä terveillä elämäntavoilla**

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa Q116
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

130. **Minusta tuntuu mahdottomalta saavuttaa niitä tavoitteita, joihin haluaisin pyrkiä.**

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä Q117
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

131. **Ruokavalion muutos keski-ikässä ei enää kannata.**

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa Q120
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

132. **Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin.**

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa Q119
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

133. **Minusta tuntuu, ettei minulla ole yhtään kunnan ystävää.**

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa Q121
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

Seuraavassa on esitetty joukko käyttäytymistapoja, joiden suhteen ihmiset ovat erilaisia. Valitkaa rengastamalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa käyttäytymistänne.

134. **Kun olen hyvin vihainen tai harmissani, yritän käyttäytyä kuin mitään ei olisi tapahtunut.**

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q123
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

135. **Olen hyvin vaativa itseäni ja muita kohtaan.**

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q124
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

136. **Kun olen hyvin vihainen tai kiukkuinen, pidän tunteet sisälläni.**

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q125
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

137. **Harmistun ja kiukustun helposti, kun asiat eivät luista.**

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin Q126
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 melkein aina

138. **Kiireisinä päivinä minua painaa, etten ehdi tehdä kaikkea.**

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus Q127
- 4 usein
- 5 melkein aina

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

139. **Käytättekö nykyisin edes satunnaisesti mitään alkoholijuomia (esim. olutta, viiniä tai väkeviä)?** Q128A

- 1 kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
- 2 kyllä, harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 en, sillä lopetin alkoholinkäytön kokonaan vuotta sitten Q128B
- 4 en ole koskaan käyttänyt alkoholijuomia

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

- 1 kyllä Q129
- 2 en (siirrykää kysymykseen 151)

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

- Olutta (IV A tai III)
- pullollista (1/3 litraa) KY141_1
- Long drink - juomia
- pullollista (1/3 litraa) KY141_2
- Väkevää alkoholia
- ravintola-annosta (n. 4 cl) KY141_3
- Viiniä tai vastaavaa
- lasillista (1 lasillinen = n. 12 cl) KY141_4
(alkoholipitoisuus yli 5 %)
- Alkoholipitoista siideriä tai kevytviiniä
- lasillista (1 lasillinen = n. 12 cl) KY141_5
(alkoholipitoisuus noin 5 %)

142. Kuinka usein tavallisesti juotte olutta (keskiolutta tai A-olutta)?

- 1 päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 noin kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 3 - 4 kertaa vuodessa
- 8 pari kertaa vuodessa
- 9 kerran vuodessa tai harvemmin
- 0 en koskaan

Q131

143. Kuinka paljon tavallisesti juotte olutta kerralla? (1 pullollinen = 1/3 litraa)

- 1 vähemmän kuin yhden pullollisen
- 2 1 pullollisen
- 3 2 pullollista
- 4 3 pullollista
- 5 4 - 5 pullollista
- 6 6 - 9 pullollista
- 7 10 - 14 pullollista
- 8 15 pullollista tai enemmän
- 9 en juo olutta

Q132

144. Kuinka usein tavallisesti juotte viiniä (mietoa tai väkevää viiniä, myös kotitekoista)?

- 1 päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 noin kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 3 - 4 kertaa vuodessa
- 8 pari kertaa vuodessa
- 9 kerran vuodessa tai harvemmin
- 0 en koskaan

Q133

145. Kuinka paljon tavallisesti juotte viiniä kerralla?

- 1 puoli lasillista (1 lasillinen = n. 12 cl)
- 2 lasillisen
- 3 pari lasillista
- 4 noin puoli pullollista (1 pullollinen = 0,75 l)
- 5 hieman vähemmän kuin yhden pullollisen
- 6 noin yhden pullollisen
- 7 yhdestä kahteen pullollista
- 8 enemmän kuin kaksi pullollista
- 9 en juo viiniä

Q134

146. Kuinka usein tavallisesti juotte alkoholipitoista siideriä, long drink-juomia tai kevytviiniä (alkoholipitoisuus noin 5 %)?

- 1 päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 noin kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 3 - 4 kertaa vuodessa
- 8 pari kertaa vuodessa
- 9 kerran vuodessa tai harvemmin
- 0 en koskaan

KY146

147. Kuinka paljon tavallisesti juotte alkoholipitoista siideriä, long drink-juomia tai kevytviiniä?

- 1 puoli lasillista (1 lasillinen = n. 12 cl)
- 2 lasillisen
- 3 pari lasillista
- 4 noin puoli pullollista (1 pullollinen = 0,75 l)
- 5 hieman vähemmän kuin yhden pullollisen
- 6 noin yhden pullollisen
- 7 yhdestä kahteen pullollista
- 8 enemmän kuin kaksi pullollista
- 9 en juo siideriä enkä kevytviiniä

KY147

148. Kuinka usein tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia?

- 1 päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 noin kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- Q135 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 3 - 4 kertaa vuodessa
- 8 pari kertaa vuodessa
- 9 kerran vuodessa tai harvemmin
- 0 en koskaan

149. Kuinka paljon tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia kerralla?

- 1 vähemmän kuin yhden ravintola-annoksen (alle 4 cl)
- Q136 2 yhden ravintola-annoksen (noin 4 cl)
- 3 pari ravintola-annosta
- 4 3 - 4 ravintola-annosta
- 5 5 - 6 ravintola-annosta
- 6 7 - 10 ravintola-annosta
- 7 noin puolen litran pullollisen
- 8 enemmän kuin puolen litran pullollisen
- 9 en juo väkeviä alkoholijuomia

150. Kuinka usein olette viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana juonut niin paljon olutta, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia, että olette tuntenut itsenne päihtyneeksi?

- Q137 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

SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT VAIN NAISIA

151. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisy-pillereitä?

- KY151 1 kyllä, olen käyttänyt KY151V1 vuoden ajan
- 2 en, mutta olen aiemmin käyttänyt vuoden ajan KY151V2
- 3 en ole koskaan käyttänyt

152. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn tavallista kierukkaa?

- KY152 1 kyllä, olen käyttänyt KY152V1 vuoden ajan
- 2 en, mutta olen aiemmin käyttänyt vuoden ajan KY152V2
- 3 en ole koskaan käyttänyt

153. Käytättekö tällä hetkellä hormonikierukkaa? KY153

- 1 kyllä, olen käyttänyt KY153V1 vuoden ajan
- 2 en, mutta olen aiemmin käyttänyt vuoden ajan KY153V2
- 3 en ole koskaan käyttänyt

154. Oletteko käyttänyt hormonihoitoja lapsettomuuden hoitoon? KY154

- 1 kyllä, avohoidossa
- 2 kyllä, sairaalassa
- 3 en

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

1 kyllä, valmisteen nimi:

KY155

2 en (siirtykää kysymykseen 159)

156. Kuinka kauan olette käyttänyt hormonikorvaushoitoa yhteensä?

KY156

_____ vuoden ajan

157. Minkä ikäisenä aloititte hormonikorvaushoidon käytön?

KY157

_____ vuoden iässä

158. Olivatko luonnolliset kuukautisenne loppuneet ennen hormonikorvaushoidon aloittamista?

KY158

1 kyllä, _____ vuoden iässä KY158V

2 ei

159. Onko Teillä vielä kuukautiset?

1 kyllä, säännölliset

2 kyllä, epäsäännölliset

K129

3 ei, viimeiset kuukautiset tulivat

_____ vuotta sitten KY159V

160. Kuinka pitkään kuukautisvuotonne normaalisti kestää/kesti?

KY160

_____ päivää

161. Kuinka pitkä on/oli kuukautiskiertonne tavallisesti (=aika ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten ensimmäiseen vuotopäivään)

_____ päivää

KY161

162. Oletteko tällä hetkellä raskaana?

1 en

GRAVID

2 kyllä

163. Montako lasta olette synnyttänyt?

1 en yhtään (siirtykää kysymykseen 165)

2 yhden

KY163

3 kaksi

4 kolme tai useampia

164. Minä vuonna olette synnyttänyt ensimmäisen lapsenne?

KY164

vuonna 19 _____

165. Onko Teille tehty kohdunpoisto?

1 ei

KY165

2 kyllä, poistettiin kohtu ja munasarjat, _____ vuoden ikäisenä KY165_1

3 kyllä, poistettiin kohtu ja enintään yksi munasarja, _____ vuoden ikäisenä

KY165_2

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE TERVEYSTARKASTUKSEEN.

ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUSTILANTEESSA

1. **Pituus:** _____, _____ cm
PITUUS
1 mm:n tarkkuudella
2. **Paino:** _____, _____ kg
PAINO
100 g:n tarkkuudella
3. **Lantion ympärysmitta:**
LANTIO
_____, _____ cm
puolen cm:n tarkkuudella
- Vyötärön ympärysmitta:**
VYOTARO
_____, _____ cm
puolen cm:n tarkkuudella
4. **Verenpaineen mittaaja:**
MITTJA

5. **Leipäpalojen määrä:** _____ vrk
LEIVAT
6. **Rasvan määrä**
1 2,5 g / leipäviipale
2 5 g / leipäviipale
3 10 g / leipäviipale
4 15 g / leipäviipale
0 ei lainkaan rasvaa
RASVAM
7. **Asetosalisylihapon ja särkylääkkeiden käyttö:**
1 ei ASESARK
2 kyllä, asetosalisylihapo
3 kyllä, muu särkylääke
8. **Verenpaine:**
1) _____ SYS1 / _____ DIAS1 mmHg
2) _____ SYS2 / _____ DIAS2 mmHg
9. **Pulssi:** _____ / 30 s PULSSI
10. **Tutkimuspäivämäärä:**
TUTKPV TUTKKK
_____ 1997
11. **Paasto:** _____ tuntia PAASTO
12. **Ateria** ATERIA
1 hiilihydraatti
2 rasva-hiilihydraatti
3 rasva
13. **Verinäyte otettu** VNAYTE
1 ei
2 kyllä, klo _____ VERIAIKA

14. Nivelitutkimus

	norm.	vaikeutunut	ei käy	
1. kävely tasaisella	0	1	2	NIVEL_1
2. varpailla käynti	0	1	2	NIVEL_2
3. portaan nousu	0	1	2	NIVEL_3
4. kyykistys	0	1	2	NIVEL_4
5. olkavarren nosto ylös	0	1	2	NIVEL_5
6. kyynärnivelen ojennus	0	1	2	NIVEL_6
7. kyynärnivelen koukistus	0	1	2	NIVEL_7
8. kämmenselät vastakkain (ranteen volaariflexio)	0	1	2	NIVEL_8
9. sormien nyrkistys	0	1	2	NIVEL_9
10. peukaloiden nyrkistys (opponens-liike)	0	1	2	NIVEL_10

15. Amalgaamipaikat

_____ kpl AMALG

16. Muut paikat

_____ kpl MPAIKAT

17. Poistetut hampaat

_____ kpl POISH