

FINRISKI²⁰⁰⁷

SOKRAS

HYVINVOINTIKYSELY RAVINNOSTA JA LIIKUNNASTA

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan ympäröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero, joka kuvaa parhaiten omaa tilannettanne. Useimpiin kysymyksiin ei ole olemassa mitään oikeaa vastausta. Mikäli jokin kohta tuntuu vaikealta vastata, pyydämme Teitä valitsemaan sen vaihtoehdon, joka on lähimpänä omia tuntemuksianne.

Lukekaa ensin jokainen kysymys huolellisesti läpi ja toimikaa sitten ohjeiden mukaisesti. Jos huomaatte vastanneenne virheellisesti, korjatkaa vastausta kunnes se tyydyttää Teitä. Vastaamistapoja kuvailevat seuraavat kaksi esimerkkiä asioista, joita ei tällä lomakkeella kysytä:

ESIMERKKI 1.

Mikä on nykyinen siviilisäätyenne?

- ① naimisissa tai avoliitossa
- 2 naimaton
- 3 asuserossa tai eronnut
- 4 leski

Ympyröimällä vaihtoehdon 1 vastaaja on ilmaissut olevansa naimisissa tai avoliitossa.

ESIMERKKI 2.

Kuvaillkaa käyttäytymistänne seuraavien väittämien avulla. Ajatelkaa sitä, mitä teette yleensä. Ympyröikää vastausvaihtoehdoista se, joka ilmaisee, miten usein väittämä sopii Teihin.

	ei juuri koskaan	joskus	melko usein	usein
1. Käytän portaita vaikka hissi olisi käytössä.	1	②	3	4

Vastaaja ilmoittaa menevänsä joskus portaita pitkin hissien sijasta.

**TEITÄ KOSKEVAT KYSYMYKSET ALKAVAT SEURAAVALTA SIVULTA.
VASTATKAA KAIKKIIN NIIHIN HUOLELLISESTI.**

1. Ympyröikää alla olevista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa sitä, kuinka usein viimeksi kuluneen viikon aikana tunsitte seuraavalla tavalla.

Viimeisen viikon aikana...	Harvoin tai ei koskaan	Lähes koko ajan		
		Joskus	Melko usein	Lähes koko ajan
olin levoton asioista, joista en yleensä huolestu	1	2	3	4
minun ei tehnyt mieli syödä; ruokahaluni oli huono	1	2	3	4
tunsin itseni alakuloiseksi perheeni ja ystäväni tuesta huolimatta	1	2	3	4
minusta tuntui, että olin aivan yhtä hyvä ihminen kuin muutkin	1	2	3	4
minulla oli vaikeuksia keskittyä tekemisiini	1	2	3	4
tunsin itseni masentuneeksi	1	2	3	4
kaikki mitä tein tuntui vaivalloiselta	1	2	3	4
tulevaisuus tuntui toiveikkaalta	1	2	3	4
minusta tuntui, että olin epäonnistunut elämässäni	1	2	3	4
pelkäsin monia asioita	1	2	3	4
nukuin levottomasti	1	2	3	4
olin onnellinen	1	2	3	4
puhuin vähemmän kuin tavallisesti	1	2	3	4
tunsin itseni yksinäiseksi	1	2	3	4
ihmiset olivat epäystävällisiä	1	2	3	4
nautin elämästä	1	2	3	4
minulla oli itkukohtauksia	1	2	3	4
olin surullinen	1	2	3	4
tuntui kuin ihmiset eivät olisi pitäneet minusta	1	2	3	4
en saanut itseäni kunnolla käyntiin	1	2	3	4

2. Seuraavat kysymykset koskevat elämääne yleensä. Vastatkaa ympyröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten teitä.

	Ei pidä lainkaan paikkaansa	Ei pidä paikkaansa	En osaa sanoa	Pitää paikkaansa	Pitää ehdottomasti paikkaansa
Olen hyvä vastustamaan kiusausta.	1	2	3	4	5
Minun on vaikea päästä eroon huonoista tavoista.	1	2	3	4	5
Olen laiska.	1	2	3	4	5
Sanon sopimattomia asioita.	1	2	3	4	5
Teen joskus itselleni haitallisia asioita, jos ne vain ovat hauskoja.	1	2	3	4	5
Kieltäydyn asioista, jotka ovat minulle haitallisia.	1	2	3	4	5
Toivon, että minulla olisi parempi itsekuri.	1	2	3	4	5
Ihmiset sanovat, että minulla on raudanluja itsekuri.	1	2	3	4	5
Hauskanpito häiritsee joskus velvollisuuksieni hoitamista.	1	2	3	4	5
Minun on vaikea keskittyä.	1	2	3	4	5
Pystyn työskentelemään tehokkaasti pitkäaikaisten tavoitteiden eteen.	1	2	3	4	5
Joskus en voi estää itseäni tekemästä jotakin vaikka tietäisin, että se on väärin.	1	2	3	4	5
Toimin usein ajattelematta kaikkia vaihtoehtoja.	1	2	3	4	5

3. Useimmilla ihmisillä on erilaisia suunnitelmia ja tapoja liikunnan harrastamiseksi. Joskus tällaisia pyrkimyksiä on hankala noudattaa erilaisten vaikeuksien takia.

Kuinka varmasti uskotte, että Te pystyisitte voittamaan alla lueteltuja liikunnan harrastamiseen liittyviä vaikeuksia?

Olen varma, että pystyn ylläpitämään liikunnan harrastamista...	En varmasti pysty	En luultavasti pysty	Luultavasti pystyn	Varma- masti pystyn
silloinkin kun minulla on ongelmia ja huolia	1	2	3	4
silloinkin kun minulla on kiire	1	2	3	4
silloinkin kun olen masentunut tai allapäin	1	2	3	4
silloinkin kun olen väsynyt	1	2	3	4
vaikka minun pitäisi suunnitella liikuntaohjelmani yksityiskohtaisesti	1	2	3	4
vaikka minun pitäisi yrittää useamman kerran ennen kuin liikuntaohjelman noudattaminen alkaisi sujua	1	2	3	4
silloinkin kun tunnen oloni kireäksi	1	2	3	4
vaikka kestäisi kauan ennen kuin oppisin harrastuksen noudattamisessa tarvittavat rutiinit	1	2	3	4
vaikka en saisi ensimmäisissä yrityksissäni kovin paljon tukea muilta ihmisiltä	1	2	3	4
vaikka minun pitäisi muuttaa liikuntatottumukseni kokonaan uudellaisiksi	1	2	3	4

4. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä?

Ympyröikää se numerovaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettänne.

Minulle on hyvin tärkeää että päivittäin syömäni ruoka...	Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
on helppo valmistaa	1	2	3	4
ei sisällä lisäaineita	1	2	3	4
sisältää vähän kaloreita	1	2	3	4
maistuu hyvältä	1	2	3	4
on edullista	1	2	3	4
on kotimaista	1	2	3	4
sisältää vähän rasvaa	1	2	3	4
sisältää paljon kuituja	1	2	3	4
saa minut hyvälle tuulelle	1	2	3	4
tuoksuu hyvältä	1	2	3	4
helpottaa oloani stressaavissa tilanteissa	1	2	3	4
auttaa pitämään painoni kurissa	1	2	3	4
pitää minut vireänä	1	2	3	4
tulee maista, joiden politiikan ja toimintatavat hyväksyn	1	2	3	4
sisältää paljon vitamiineja ja mineraaleja	1	2	3	4
ei sisällä keinotekoisia valmistusaineita	1	2	3	4
on pakattu ympäristöystävällisesti	1	2	3	4
näyttää hyvältä	1	2	3	4
sisältää paljon proteiineja	1	2	3	4
on nopea valmistaa	1	2	3	4
pitää minut terveenä	1	2	3	4
on hyväksi iholleni, kynsilleni, hiuksilleni tai hampailleni	1	2	3	4
on Reilun kaupan tuote	1	2	3	4
on samanlaista mitä yleensä syön	1	2	3	4
on saatavissa lähimmistä kaupoista	1	2	3	4
on tuotettu luonnonmukaisin menetelmin	1	2	3	4

5. Seuraavat kysymykset sisältävät syömistapoja ja näläntunnetta käsitteleviä väittämiä. Lukekaa väittämät huolellisesti ja merkitkää, miten hyvin väittämä kuvaa Teitä.

	Kuvaa täysin	Kuvaa melko hyvin	Ei kuvaa kovin hyvin	Ei kuvaa lainkaan
Kun tunnen tirisevän pihvin tai herkullisen ruuan tuoksun, minun on vaikea olla syömättä, vaikka olen juuri syönyt aterian.	1	2	3	4
Otan tarkoituksella pieniä ruoka-annoksia hallitakseni painoani.	1	2	3	4
Kun olen huolissani, syön tavallista enemmän.	1	2	3	4
Joskus tuntuu syödessäni siltä, etten voi lopettaa.	1	2	3	4
Jos joku syö seurassani, alkaa itsenikin usein tehdä mieli syötävää ja alan myös syödä.	1	2	3	4
Kun olen alakuloinen, syön usein liikaa.	1	2	3	4
Nähdessäni jotakin todella hyvää syötävää, minulla alkaa tehdä sitä niin mieli, että minun on syötävä se heti kokonaan.	1	2	3	4
Minun tekee niin kovasti mieli syödä, että vatsani vaikuttaa usein ”pohjattomalta kaivolta”.	1	2	3	4
Minun tekee aina mieli syötävää, joten minun on vaikea lopettaa syömistä ennen kuin lautanen on tyhjä.	1	2	3	4
Kun tunnen oloni yksinäiseksi, lohdutan itseäni syömällä.	1	2	3	4
Hillitsen tietoisesti syömistäni aterioilla, jotta painoni ei nousisi.	1	2	3	4
En syö tiettyjä ruokia, koska ne lihottavat minua.	1	2	3	4
Voin syödä milloin tahansa, koska mielihaluni syödä on aina riittävän voimakas.	1	2	3	4
	Epätodennäköistä	Ei kovin todennäköistä	Melko todennäköistä	Hyvin todennäköistä
Kuinka todennäköistä on, että onnistutte tietoisesti syömään vähemmän kuin haluatte?	1	2	3	4

6. Asteikolla 1-8, jolla 1 tarkoittaa rajoittamatonta syömistä ja 8 tarkoittaa täydellistä pidättäytymistä, minkä numeron antaisitte itsellenne?

1	2	3	4	5	6	7	8
syön mitä haluan ja milloin haluan						rajoitan jatkuvasti syömistäni, enkä koskaan anna periksi	

7. Kuinka usein mielenne tekee ruokaa

- 1 Vain ruoka-aikoina
- 2 Joskus aterioiden välillä
- 3 Usein aterioiden välillä
- 4 Melkein aina

8. **Kuinka usein vältätte sitä, että Teillä olisi houkuttelevaa ruokaa saatavilla**

- 1 Tuskin koskaan
- 2 Harvoin
- 3 Tavallisesti
- 4 Melkein aina

9. **Jatkatteko runsasta syömistä, vaikka ette olisikaan nälkäinen**

- 1 Ei koskaan
- 2 Harvoin
- 3 Joskus
- 4 Ainakin kerran viikossa

10. **Useimmilla ihmisillä on ruokia, joiden syömistä he pyrkivät välttämään tai vähentämään, koska pitävät niitä epäterveellisinä tai lihottavina. Joskus tällaisia pyrkimyksiä on hankala noudattaa erilaisten vaikeuksien takia.**

Kuinka varmasti uskotte, että Te pystyisitte voittamaan alla lueteltuja vaikeuksia?

Noudattaisin pyrkimyksiäni...	En varmasti pysty	En luultavasti pysty	Luultavasti pystyn	Varmasti pystyn
silloinkin kun olen väsynyt.	1	2	3	4
silloinkin kun minulla on kiire.	1	2	3	4
silloinkin kun olen nälkäinen.	1	2	3	4
silloinkin kun minun täytyy käyttäytyä erilailla kun ystäväni.	1	2	3	4
silloinkin kun toverini huomauttelevat ruokavaliostani.	1	2	3	4
vaikka minun pitäisi muuttaa ruokailutottumukseni kokonaan uudenlaisiksi.	1	2	3	4
vaikka en saisi ensimmäisissä yrityksissäni paljon tukea muilta ihmisiltä.	1	2	3	4
vaikka minun pitäisi suunnitella ruokavalioni yksityiskohtaisesti.	1	2	3	4
silloinkin kun minulla on ongelmia ja huolia.	1	2	3	4
silloinkin kun olen masentunut ja allapäin.	1	2	3	4
silloinkin kun tunnen oloni kireäksi.	1	2	3	4
vaikka kestäisi kauan ennen kuin oppisin ruokavalion noudattamisessa tarvittavat rutiinit.	1	2	3	4
vaikka minun pitäisi yrittää useamman kerran ennen kuin ruokavalion noudattaminen alkaisi sujua.	1	2	3	4

11. **Ihmisillä on usein käsitys siitä, kuinka taipuvaisia he ovat lihomaan tai laihtumaan elintapojen kuten liikunnan ja ruokatottumusten muutosten yhteydessä. Kuinka helposti omalla kohdallanne paino muuttuu elintapojen muutosten yhteydessä muihin verrattuna?**

- 1 Painoni muuttuu mielestäni enemmän kuin muilla ihmisillä erilaisten elintapojen muutosten yhteydessä
- 2 Painoni vaihtelee samalla tavalla kuin muillakin ihmisillä erilaisten elintapojen muutosten yhteydessä
- 3 Painoni vaihtelee vähemmän kuin muilla elintapojen muutosten yhteydessä

12. Alla on lista asioita, joita ihmiset saattavat tehdä tai sanoa henkilölle, joka yrittää muuttaa liikunta- ja ruokailutottumuksiaan terveellisemmiksi.

Kuinka usein läheisenne ovat suhtautuneet teihin näin kolmen viimeisen kuukauden aikana?

Kuinka usein läheisenne (perheenjäsenet, ystävät tai sukulaiset)...	Ei yhtään kertaa	Joitakin kertoja	Usein	Ei koske Teitä
kannustivat teitä olemaan syömättä epäterveellisiä ruokia, jos teille tuli kiusaus syödä niitä	1	2	3	4
keskustelivat kanssanne ruokailutottumustenne muuttumisesta (esim. kysyivät, kuinka tottumusten muuttaminen on sujunut)	1	2	3	4
kehuivat teitä ruokailutottumustenne muuttamisesta (esim. "Hienoa, että olet onnistunut")	1	2	3	4
huomauttivat jos palasitte takaisin entisiin ruokailutottumuksiinne	1	2	3	4
söivät epäterveellisiä ruokia kun te olitte paikalla	1	2	3	4
suuttuivat kun kannustitte heitä syömään terveellisemmin	1	2	3	4
tarjosivat teille sellaisia ruokia, joita yritätte välttää	1	2	3	4
harrastivat liikuntaa kanssanne	1	2	3	4
autoivat muistuttamalla teitä liikunnasta ("Aiotko mennä tänään lenkille?")	1	2	3	4
kannustivat teitä ylläpitämään liikuntaharrastustanne	1	2	3	4
muuttivat aikatauluaan niin, että voisitte harrastaa liikuntaa	1	2	3	4
keskustelivat kanssanne liikunnasta	1	2	3	4
valittivat, että käytätte liikaa aikaa liikuntaan	1	2	3	4
arvostelivat tai pilkkasivat teitä liikuntaharrastuksenne takia	1	2	3	4
kehuivat teitä liikuntaharrastuksenne vuoksi	1	2	3	4
suunnittelivat yhteistä vapaa-ajan viettoa niin, että se sisälsi liikuntaa	1	2	3	4

13. Monet ihmiset kokevat paineita muiden ihmisten taholta erilaisten asioiden tekemiseksi.

Kuinka usein teistä on tuntunut siltä, että seuraavien ihmisten mielestä Teidän pitäisi kiinnittää huomiota painonhallintaan?

Painonhallintaani kiinnittää huomiota...	Jatkuvasti	Usein	Joskus	Muutamman kerran	Ei koskaan	Henkilöä ei ole
puoliso tai elämänkumppani	1	2	3	4	5	6
lapset	1	2	3	4	5	6
omat vanhemmat	1	2	3	4	5	6
jotkut ystävät	1	2	3	4	5	6
jotkut työtoverit	1	2	3	4	5	6
esimies	1	2	3	4	5	6
terveydenhuollon edustajat	1	2	3	4	5	6

LÄMPIMÄT KIITOKSET VASTAUKSISTANNE!