

FINRISKI²⁰⁰⁷

KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

KYSELYLOMAKE TUPAKOINNISTA

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero, tai kirjoittamalla kysyty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Pyydämme vastaamaan kaikkiin kysymyksiin - myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko ympyröimällä vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

ESIMERKKI 1. Mikä on nykyinen siviilisäätyne?

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

Jos olette avoliitossa, ympyröikää numero 2.

Osassa kysymyksiä esiintyy väittämiä. Valitkaa kunkin väittämän kohdalla näkökantaanne kuvaava vaihtoehto.

ESIMERKKI 2. Seuraavana väite, joka liittyy tupakointirajoituksiin. Ympyröikää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa Teidän kantaanne asiasta.

	Ei pidä lainkaan paikkaansa	Pitää paikkansa joiltakin osin	Pitää paikkansa melko hyvin	Pitää paikkansa hyvin	Pitää paikkansa erittäin hyvin
Tupakointia rajoitetaan liikaa	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4	5

Jos olette eri mieltä, ympyröikää numero 1 ("Ei pidä lainkaan paikkaansa")

Eräissä kysymyksissä tiedustellaan useita asioita. Ympyröikää silloin sopiva vaihtoehto jokaiselta riviltä.

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

Pyydämme palauttamaan lomakkeen Kansanterveyslaitokselle saamassanne vastauskuoressa.

KYSELYLOMAKE

TUPAKOINTITIEDOT

1. **Tupakoitko nykyisin?**
 1 kyllä **FR07TUP_KYS1**
 2 en
2. **Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (= lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)? Kuinka monta vuotta yhteensä?** **FR07TUP_KYS2**
 1 en ole
 2 kyllä, vuotta **FR07TUP_KYS2A**
3. **Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita, piippua tai käytätte nuuskaa)?**
 1 kyllä, päivittäin
 2 satunnaisesti **FR07TUP_KYS3**
 3 en lainkaan
4. **Milloin olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakointi on päivittäistä, merkitkää vaihtoehto 1.**
 1 eilen tai tänään **FR07TUP_KYS4**
 2 2 pv – 1 kk sitten
 3 1 kk – puoli vuotta sitten
 4 puoli vuotta – vuosi sitten
 5 vuosi – 5 vuotta sitten
 6 5 – 10 vuotta sitten
 7 yli 10 vuotta sitten
5. **Miten paljon poltatte, tai poltatte ennen tupakoinnin lopettamista, keskimäärin päivässä? Merkitkää kaikki polttamanne tupakkalaadut.** **FR07TUP_**
 tehdasvalmisteisia savukkeita kpl / vrk **KYS5A**
 itse käärittyjä savukkeita kpl / vrk **KYS5B**
 piippua kpl / vrk **KYS5C**
 sikareita kpl / vrk **KYS5D**
6. **Mikä on suurin määrä savukkeita, jonka olette koskaan polttanut vuorokauden aikana?** **FR07TUP_KYS6**
 kappaletta
7. **Minkä ikäisenä kokeilitte savukkeita ensimmäisen kerran?**
 -vuotiaana **FR07TUP_KYS7**
8. **Minkä ikäisenä tupakoinnistanne tuli päivittäistä?** **FR07TUP_KYS8**
 -vuotiaana
9. **Oletteko koskaan nuuskannut?**
 1 en ole kokeillut (siirtykää kysymykseen 12)
 2 olen kokeillut kerran **FR07TUP_KYS9**
 3 olen kokeillut 5-20 kertaa
 4 olen nuuskannut yli 50 kertaa
10. **Nuuskaatteko nykyisin?** **FR07TUP_KYS10**
 1 kyllä, päivittäin annosta
 2 satunnaisesti **FR07TUP_KYS10A**
 3 en lainkaan
11. **Minkä ikäisenä kokeilitte nuuskaa ensimmäisen kerran?**
 -vuotiaana **FR07TUP_KYS11**
- Seuraavaksi kertokaa tupakointitavoistanne. Vaikka olisitte lopettanut, muistelkaa millaista tupakointinne oli ennen lopettamista.**
12. **Kuinka pian heräämisen jälkeen Teillä on tapana polttaa ensimmäinen savuke tai ottaa nuuska-annos?**
 1 5 min. kuluessa
 2 6-30 min. kuluessa **FR07TUP_KYS12**
 3 31-60 min. kuluessa
 4 60 min. jälkeen
13. **Onko Teidän vaikeaa olla polttamatta paikoissa, joissa tupakointi on kielletty?**
 1 kyllä
 2 ei **FR07TUP_KYS13**
14. **Mistä savukkeesta Teidän on kaikkein ikävintä luopua?**
 1 aamun ensimmäisestä
 2 jostain muusta **FR07TUP_KYS14**
15. **Onko Teillä yleensä tapana polttaa tai nuuskata tiheämmin ensimmäisten heräämisen jälkeisten tuntien aikana kuin muuhun aikaan päivästä?**
 1 kyllä
 2 ei **FR07TUP_KYS15**
16. **Tupakoitko, jos olette niin sairas, että joudutte olemaan vuoteessa suuren osan päivästä?**
 1 kyllä **FR07TUP_KYS16**
 2 en
 3 en osaa sanoa

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN

17. Oletteko harkinnut tupakoinnin lopettamista? (Jos ette tupakoi nykyisin, siirtykää kysymykseen 29.)

- 1 kyllä
2 en **FR07TUP_KYS17**

18. Oletteko yrittänyt lopettaa tupakoinnin?

- 1 kyllä
2 en **FR07TUP_KYS18**

19. Oletteko yrittänyt lopettaa tupakointia vähentämällä tupakointikertoja?

- 1 kyllä
2 en **FR07TUP_KYS19**

20. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakoinnin ja ollut 24 tuntia tupakoimatta? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 1 viimeisen kuukauden aikana
2 1 kk - puoli vuotta sitten
3 7 kk - vuosi sitten
4 yli vuosi sitten
5 en koskaan **FR07TUP_KYS20**

21. Kuinka monta kertaa olette vakavasti yrittänyt lopettaa tupakoinnin ja ollut 24 tuntia tupakoimatta?

kertaa **FR07TUP_KYS21**

22. Aiotteko vähentää tupakointianne?

- 1 kyllä
2 en **FR07TUP_KYS22**

23. Aiotteko lopettaa seuraavan 6 kuukauden aikana?

- 1 kyllä
2 en **FR07TUP_KYS23**

24. Suunnitteletteko lopettavanne seuraavan kuukauden aikana?

- 1 kyllä
2 en **FR07TUP_KYS24**

25. Voitteko halutessanne...

	kyllä	en	
vähentää tupakkamääriä päiväksi?	1	2	FR07TUP_KYS25A
lopettaa viikoksi tupakoinnin?	1	2	FR07TUP_KYS25B
lopettaa kuukaudeksi tupakoinnin?	1	2	FR07TUP_KYS25C

26. Kuinka halukas olisitte lopettamaan tupakoinnin pysyvästi?

Ympyröikää alla olevasta asteikosta se numero, joka kuvaa parhaiten Teidän näkökantaa.

en **FR07TUP_KYS26**
lainkaan halukas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erittäin halukas

27. Jos yrittäisitte lopettaa tupakoinnin, kuinka luottavainen olisitte siihen, että pystyisitte lopettamaan tupakoinnin pysyvästi?

Ympyröikää alla olevasta asteikosta se numero, joka kuvaa parhaiten Teidän näkökantaa.

FR07TUP_KYS27
en lainkaan luottavainen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erittäin luottavainen

TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN KEHOTUKSET

28. Onko joku alla mainituista henkilöistä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?

	kyllä	ei	FR07TUP_
Lääkäri	1	2	KYS28A
Terveydenhoitaja tai työterveyshoitaja	1	2	KYS28B
Hammaslääkäri	1	2	KYS28C
Apteekin henkilökunta	1	2	KYS28D
Perheenjäsen	1	2	KYS28E
Ystävä	1	2	KYS28F
Työtoveri	1	2	KYS28G
Joku muu	1	2	KYS28H

29. Kun viimeksi yrititte lopettaa tai lopetitte tupakoinnin, keneltä/mistä saitte tukea?
Valitkaa jokaiselta riviltä Teille sopivin vastausvaihtoehto.

	FR07TUP_	En lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Melko paljon	Paljon
Perheen jäseniltä	KYS29A	1	2	3	4	5
Ystävilta	KYS29B	1	2	3	4	5
Työpaikalta	KYS29C	1	2	3	4	5
Terveydenhuollosta tai työterveyshuollosta	KYS29D	1	2	3	4	5
Reseptilääkkeestä	KYS29E	1	2	3	4	5
Nikotiinikorvaushoitotuotteista	KYS29F	1	2	3	4	5
Tupakoinnin lopettamisryhmästä	KYS29G	1	2	3	4	5
Puhelinneuvonnasta	KYS29H	1	2	3	4	5
Internetistä esim. keskustelupalstoilta	KYS29I	1	2	3	4	5
Liikunnasta	KYS29J	1	2	3	4	5
Muu, mikä	KYS29K KYS29K-MIK_	1	2	3	4	5

30. Seuraavassa esitämme savukkeisiin liittyviä kokemuksia kuvaavia väittämiä.

Ympyröikää alla olevaa asteikkoa apunanne käyttäen jokaisen väittämän vierestä numero, joka kuvaa parhaiten sitä, miten väittämä pitää Teidän osaltanne paikkansa. Jos ette enää tupakoi, vastatkaa sen ajan mukaisesti, kun viimeksi tupakoitte.

	Ei pidä lainkaan paikkaansa	Pitää paikkansa joiltakin osin	Pitää paikkansa melko hyvin	Pitää paikkansa hyvin	Pitää paikkansa erittäin hyvin		
Muut asiat eivät vaikuta paljoa tupakointiini. Tupakoin arviolta saman verran rentoutuessani tai työskennellessäni, ollessani iloinen tai surullinen, yksinäni tai seurassa.	1	1	2	3	4	5	
En matkusta mielelläni edes lyhyttä matkaa lentokoneella, koska en saisi tupakoida.	2-5	7	1	2	3	4	5
Jos savukkeeni loppuisivat, hakisin niitä heti kaupasta kaatosateellakin.	3	1	2	3	4	5	
Toisinaan voin huomaamattani olla useita tunteja tupakoimatta.	4	1	2	3	4	5	
Joskus kieltäydyn kyläilykutsusta tupakoimattomien ystäväni luokse, koska tuntisin oloni siellä epä mukavaksi tupakoidessani.	5	1	2	3	4	5	
Poltan nyt enemmän kuin aloittaessani tupakoinnin.	6	1	2	3	4	5	
Vältän ravintoloita, joissa tupakointi ei ole sallittua, vaikka niiden tarjoama ruoka olisikin mielestäni hyvää.	7-5	6	1	2	3	4	5

		Ei pidä lainkaan paik- kaan- sa	Pitää paik- kansa joiltakin osin	Pitää paik- kansa melko hyvin	Pitää paik- kansa hyvin	Pitää paik- kansa erittäin hyvin
Poltan säännöllisesti aamusta iltaan.	8-S13	1	2	3	4	5
Tupakointitiheyteni vaihtelee tilanteen mukaan.	9-S11	1	2	9-3 3	5-11-REV 4	5
Tunteakseni oloni tyytyväiseksi, joudun polttamaan nykyisin paljon enemmän kuin alkuaikoina.	10-S8	1	2	3	4	5
Verrattuna siihen kun aloitin tupakoinnin, voin nykyisin polttaa huomattavasti enemmän, ennen kuin minulle tulee huono tai sairas olo.	11-S9	1	2	3	4	5
Jos minun on mentävä ulos tupakoimaan, on se sen arvoista myös kylmällä tai sateisella säällä.	12	1	2	3	4	5
En ole yleensä kovin pitkään polttamatta.	13	1	2	3	4	5
Jos herään yöllä, tunnen tarvetta polttaa savukkeeseen.	14	1	2	3	4	5
Aamuisin kykenen toimimaan paljon paremmin sen jälkeen kun olen polttanut savukkeeseen.	15	1	2	3	4	5
Jos en ole tupakoinut vähään aikaan, minun on poltettava savuke, jotta en tuntisi oloani epä mukavaksi.	16-S3	1	2	3	4	5
On vaikeaa arvioida montako savuketta poltan päivässä, koska savukkeiden lukumäärä vaihtelee usein.	17-S10	1	2	17-S10-REV 3	4	5
Tunnen hallitsevani tupakointini. Voin jatkaa polttamista tai lopettaa sen koska hyvänsä.	18-S5	1	2	3	4	5
Joskus vaikka päätänkin olla polttamatta, löydän kuitenkin itseni tupakoimasta.	19	1	2	3	4	5
Kun mieleni tekee todella kovasti tupakkaa, minusta tuntuu kuin olisin jonkun tuntemattoman ja hallitsemattoman voiman otteessa.	20-S4	1	2	3	4	5
Poltan joka päivä suunnilleen saman verran savukkeita.	21	1	2	3	4	5
Sen jälkeen kun aloin tupakoida säännöllisesti, polttamiseni määrä on pysynyt samana tai vähentynyt hieman.	22	1	2	3	4	5
Tunnen tupakanhimoa, kun en ole polttanut muutamaa tuntiin.	23-S2	1	2	3	4	5
Poltan savukkeita melko tasaisesti pitkin päivää.	24-S12	1	2	3	4	5
Oltuani tupakoimatta jonkin aikaa, tunnen tarvetta polttaa lieventääkseni levottomuuttani ja ärtyisyyttäni.	25-S1	1	2	3	4	5
Poltan suunnilleen saman verran viikonloppuisin kuin arkisin.	26-S14	1	2	3	4	5
Jokainen tupakoinnin lopettaminen tai vähentäminen on minulle epämiellyttävä kokemus.	27	1	2	3	4	5
En koskaan tunne tupakanhimoa.	28	1	2	3	4	5
Nykyään kykenen polttamaan enemmän kuin ennen, jotta tuntisin tupakan vaikutuksen.	29	1	2	3	4	5
Kun viimeksi lopetin tupakoinnin (vähintään 24 tunniksi) ja kun aloin taas polttaa, kesti KAUAN ennen kuin jälleen poltin yhtä paljon kuin ennen lakkoo.	30	1	2	3	4	5
Yhden savukkeeseen polttaminen vaikuttaa minuun nykyään vähemmän (hyvässä tai huonossa mielessä) kuin silloin kun aloitin tupakoinnin.	31	1	2	3	4	5
Luulen, että olen tupakoinnista riippuvainen.	32	1	2	3	4	5

31. Oletteko joskus yrittänyt lopettaa siinä onnistumatta?

1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS31

32. Tupakoittekohan nyt, koska tupakoinnin lopettaminen on tosi vaikeaa?

1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS32

33. Oletteko koskaan tuntenut olevanne tupakoinnista riippuvainen?

1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS33

34. Onko Teillä joskus voimakas tupakan himo?

1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS34

35. Oletteko joskus tuntenut, että todella tarvitsette tupakan?

1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS35

36. Onko Teille vaikeaa olla tupakoimatta paikoissa, joissa se ei ole sallittua?

1 kyllä
2 ei
FR07TUP_KYS36

41. Mikä merkitys seuraavilla painonhallintaan liittyvillä asioilla on tai oli tupakoinnissanne?

Jos ette enää polta savukkeita, vastatkaa sen ajan mukaisesti, kun viimeksi tupakoitte.

Kun yrititte lopettaa tupakoinnin...
(tai kun ette ole tupakoineet vähään aikaan...)

37. Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, että ette voineet tupakoida?

1 kyllä
2 ei
FR07TUP_KYS37

38. Tunsitteko itsenne ärtyneemmäksi, koska ette voineet tupakoida?

1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS38

39. Oliko Teillä voimakas halu tai tarve tupakoida?

1 kyllä
2 ei
FR07TUP_KYS39

40. Olitteko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska ette voineet tupakoida?

1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS40

FR07TUP_	Ei lainkaan tai hyvin vähän	Vähän	Kohtalai- sen	Melko	Erittäin
Kuinka tärkeää laihduttaminen tai nykyisen painon ylläpitäminen on Teille muihin terveyteen vaikuttaviin seikkoihin verrattuna?	KYS41-1	2	3	4	5
Kuinka tärkeää tupakointi on Teille painonhallinnassa?	KYS41-2	2	3	4	5
Kuinka paljon tupakointi auttaa Teitä painonhallinnassa?	KYS41-3	2	3	4	5
Jos lopettaisitte tupakoinnin, kuinka huolissanne olisitte painon noususta sen jälkeen?	KYS41-4	2	3	4	5
Jos lopettaisitte tupakoinnin, kuinka todennäköisesti painonne nousisi?	KYS41-5	2	3	4	5
Kuinka tärkeä merkitys aterioiden korvaamisella savukkeella/nuuskalla on painonhallinnassanne?	KYS41-6	2	3	4	5

MIELIPITEENNE TUPAKOINNISTA JA TUPAKOINTIRAJOITUKSISTA

42. Haluaisimme tietää mielipiteenne toisista tupakoijista. Emme tarkoita ketään yhtä tiettyä tupakoijaa, vaan koettakaa mieltä, millainen on mielestänne tyypillinen tupakoija.

Tyypillinen tupakoija on mielestäni...

	kyllä	ei	
huomaavainen muita kohtaan, hienotunteinen	1	2	FR07TUP
ystävällinen	1	2	- KYS42A
itsekeskeinen	1	2	- KYS42B
älykäs	1	2	- KYS42C
ailahteleva	1	2	- KYS42D
viehättävä	1	2	- KYS42E
rehellinen	1	2	- KYS42F
riippuvainen	1	2	- KYS42G
järjetön	1	2	- KYS42H
luotettava	1	2	- KYS42I
heikko	1	2	- KYS42J

43. Kuinka samankaltainen tyypillinen tupakoija on Teihin verrattuna?
Ympyröikää mielestänne sopivin vaihtoehto.

FR07TUP_KYS43

ei lainkaan saman- kaltainen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvin saman- kaltainen
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------------------

44. Miten tupakointi on järjestetty työpaikallanne?
1 kukaan ei tupakoi
2 sallittu vain ulkona
3 sallittu vain erityisessä tupakkahuoneessa
4 sallittu tupakkahuoneessa ja yksittäisissä työhuoneissa
5 sallittu kaikissa sisätiloissa
FR07TUP_KYS44
45. Oletteko tyytyväinen työpaikkanne tupakointijärjestelyihin?
1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS45
46. Ravintolatupakointi on päätetty kieltää 1.6.2007 alkaen. Onko ravintola-
tupakoinnin kieltäminen hyvä päätös?
1 kyllä
2 en osaa sanoa
3 ei
FR07TUP_KYS46
47. Tupakoiko joku muu perheenne jäsenistä?
1 kyllä
2 ei
FR07TUP_KYS47
48. Tupakoitteko itse tai joku perheenne jäsenistä sisällä kotonanne/
asunnossanne?
1 alle 18-vuotias
2 ei kukaan
3 itse
4 muu aikuinen
5 puoliso
FR07TUP_KYS48
49. Oletteko huolissanne siitä, että tupakointinne voi vahingoittaa muita?
1 kyllä
2 en
FR07TUP_KYS49

50. **Tupakointia on rajoitettu Suomessa viime vuosina entisestään. Seuraavassa väitteitä, jotka liittyvät tupakointiin ja sen rajoituksiin.**

Ympyröikää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa Teidän kantaanne asiasta.

	Täysin eri mieltä	Jossain määrin eri mieltä	Siltä väliltä	Jossain määrin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
FR07TUP_KYS50 Tupakointiin suhtaudutaan yhteiskunnassa hyväksyvästi.	-1	1	2	3	4	5
Työpaikkojen savuttomuus toteutuu hyvin Suomessa.	-2	1	2	3	4	5
Tupakoijat ottavat tupakoimattomat huomioon tupakoidessaan.	-3	1	2	3	4	5
Alaikäisten on vaikea saada tupakkatuotteita.	-4	1	2	3	4	5
Tupakointirajoituksia valvotaan riittävästi.	-5	1	2	3	4	5
Nuorten tupakointia pitää rajoittaa.	-6	1	2	3	4	5
Tupakan myyntipaikkoja pitää vähentää.	-7	1	2	3	4	5
Terveystieteiden tutkimusten pitää saada tupakoida työaikana.	-8	1	2	3	4	5
Opettajien tulee saada tupakoida työaikana.	-9	1	2	3	4	5
Pidän tupakoinnista.	-10	1	2	3	4	5
Pidän tupakan hajusta.	-11	1	2	3	4	5
Parveketupakointi tulisi kieltää lailla.	-12	1	2	3	4	5
Kaikki tupakointi ei ole haitallista.	-13	1	2	3	4	5
Tupakoimaton voi sairastua tupakansavun hengittämisen seurauksena.	-14	1	2	3	4	5
Tupakka-askien varoitusteksteistä on hyötyä.	-15	1	2	3	4	5
Nikotiinikorvaushoitotuotteita on helppo hankkia.	-16	1	2	3	4	5
Nikotiinikorvaushoitotuotteet ovat liian kalliita.	-17	1	2	3	4	5
Yhteiskunnan tulisi tukea tupakasta sairastuneita tupakoinnin lopettajia.	-18	1	2	3	4	5
Yhteiskunnan tulisi tukea kaikkia tupakoinnin lopettajia.	-19	1	2	3	4	5
Tupakointi on tietoinen valinta, on turha syyllistää tupakkateollisuutta.	-20	1	2	3	4	5
Salakuljetettua tupakkaa on tarjolla elinympäristössäni.	-21	1	2	3	4	5
Lopettaja tarvitsee terveydenhuollon ammattilaisen tukea.	-22	1	2	3	4	5
Lopettamisen keskeinen este on riittämätön tieto tupakoinnin vaaroista.	-23	1	2	3	4	5
Lopettamisen keskeinen este on haluttomuus lopettaa.	-24	1	2	3	4	5

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄNNE!