

FINRISKI²⁰⁰⁷

KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

KYSELYLOMAKE TUPAKOINNISTA

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero, tai kirjoittamalla kysytyt 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 siviilisäätynne?

- 1 naimisissa
- 2 avoliitossa
- 3 naimaton
- 4 asumuserossa 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. **Tupakoittekko nykyisin?**
1 kyllä
2 en
2. **Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (= lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)? Kuinka monta vuotta yhteensä?**
1 en ole
2 kyllä, _____ vuotta
3. **Tupakoittekko nykyisin (savukkeita, sikareita, piippua tai käytätte nuuskaa)?**
1 kyllä, päivittäin
2 satunnaisesti
3 en lainkaan
4. **Milloin olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakointi on päivittäistä, merkitkää vaihtoehto 1.**
1 eilen tai tänään
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.**

tehdasvalmisteisia
savukkeita _____ kpl / vrk

itse käärityjä
savukkeita _____ kpl / vrk

piippua _____ kpl / vrk

sikareita _____ kpl / vrk
6. **Mikä on suurin määrä savukkeita, jonka olette koskaan polttanut vuorokauden aikana?**

_____ kappaletta
7. **Minkä ikäisenä kokeilitte savukkeita ensimmäisen kerran?**

_____ -vuotiaana
8. **Minkä ikäisenä tupakoinnistanne tuli päivittäistä?**

_____ -vuotiaana
9. **Oletteko koskaan nuuskannut?**
1 en ole kokeillut (siirtykää kysymykseen 12)
2 olen kokeillut kerran
3 olen kokeillut 5-20 kertaa
4 olen nuuskannut yli 50 kertaa
10. **Nuuskaatteko nykyisin?**
1 kyllä, päivittäin _____ annosta
2 satunnaisesti
3 en lainkaan
11. **Minkä ikäisenä kokeilitte nuuskaa ensimmäisen kerran?**

_____ -vuotiaana
- 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
3 31-60 min. kuluessa
4 60 min. jälkeen
13. **Onko Teidän vaikeaa olla polttamatta paikoissa, joissa tupakointi on kielletty?**
1 kyllä
2 ei
14. **Mistä savukkeesta Teidän on kaikkein ikävintä luopua?**
1 aamun ensimmäisestä
2 jostain muusta
15. **Onko Teillä yleensä tapana polttaa tai nuuskata tiheämmin ensimmäisten heräämisen jälkeisten tuntien aikana kuin muuhun aikaan päivästä?**
1 kyllä
2 ei
16. **Tupakoittekko, jos olette niin sairas, että joudutte olemaan vuoteessa suuren osan päivää?**
1 kyllä
2 en
3 en osaa sanoa

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN

17. **Oletteko harkinnut tupakoinnin lopettamista? (Jos ette tupakoi nykyisin, siirtykää kysymykseen 29.)**
1 kyllä
2 en
18. **Oletteko yrittänyt lopettaa tupakoinnin?**
1 kyllä
2 en
19. **Oletteko yrittänyt lopettaa tupakointia vähentämällä tupakointikertoja?**
1 kyllä
2 en
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
21. **Kuinka monta kertaa olette vakavasti yrittänyt lopettaa tupakoinnin ja ollut 24 tuntia tupakoimatta?**
 kertaa
22. **Aiotteko vähentää tupakointianne?**
1 kyllä
2 en
23. **Aiotteko lopettaa seuraavan 6 kuukauden aikana?**
1 kyllä
2 en
24. **Suunnitteletteko lopettavanne seuraavan kuukauden aikana?**
1 kyllä
2 en

25. **Voitteko halutessanne...**

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

26. **Kuinka halukas olisitte lopettamaan tupakoinnin pysyvästi?**

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

en
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 näkökantaanne.

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
Lääkäri	1	2
Terveystenhoitaja tai työterveyshoitaja	1	2
Hammaslääkäri	1	2
Apteekin henkilökunta	1	2
Perheenjäsen	1	2
Ystävä	1	2
Työtoveri	1	2
Joku muu	1	2

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

	En lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Melko paljon	Paljon
Perheen jäseniltä	1	2	3	4	5
Ystäviltä	1	2	3	4	5
Työpaikalta	1	2	3	4	5
Terveystenhoollasta tai työterveyshuollosta	1	2	3	4	5
Reseptilääkkeestä	1	2	3	4	5
Nikotiinikorvaushoitotuotteista	1	2	3	4	5
Tupakoinnin lopettamisryhmästä	1	2	3	4	5
Puhelinneuvonnasta	1	2	3	4	5
Internetistä esim. keskustelupalstoilta	1	2	3	4	5
Liikunnasta	1	2	3	4	5
Muu, mikä _____	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	2	3	4	5
En matkusta mielelläni edes lyhyttä matkaa lentokoneella, koska en saisi tupakoida.	1	2	3	4	5
Jos savukkeeni loppuisivat, hakisin niitä heti kaupasta kaatosateellakin.	1	2	3	4	5
Toisinaan voin huomaamattani olla useita tunteja tupakoimatta.	1	2	3	4	5
Joskus kieltäydyn kyläilykutsusta tupakoimattomien ystäväni luokse, koska tuntisin oloni siellä epä mukavaksi tupakoidessani.	1	2	3	4	5
Poltan nyt enemmän kuin aloittaessani tupakoinnin.	1	2	3	4	5
Vältän ravintoloita, joissa tupakointi ei ole sallittua, vaikka niiden tarjoama ruoka olisikin mielestäni hyvää.	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.	1	2	3	4	5
Tupakointitiheyteni vaihtelee tilanteen mukaan.	1	2	3	4	5
Tunteakseni oloni tyytyväiseksi, joudun polttamaan nykyisin paljon enemmän kuin alkuajoina.	1	2	3	4	5
Verrattuna siihen kun aloitin tupakoinnin, voin nykyisin polttaa huomattavasti enemmän, ennen kuin minulle tulee huono tai sairas olo.	1	2	3	4	5
Jos minun on mentävä ulos tupakoimaan, on se sen arvoista myös kylmällä tai sateisella säällä.	1	2	3	4	5
En ole yleensä kovin pitkään polttamatta.	1	2	3	4	5
Jos herään yöllä, tunnen tarvetta polttaa savukkeen.	1	2	3	4	5
Aamuisin kykenen toimimaan paljon paremmin sen jälkeen kun olen polttanut savukkeen.	1	2	3	4	5
Jos en ole tupakoinut vähään aikaan, minun on poltettava savuke, jotta en tuntisi oloani epämuikavaksi.	1	2	3	4	5
On vaikeaa arvioida montako savuketta poltan päivässä, koska savukkeiden lukumäärä vaihtelee usein.	1	2	3	4	5
Tunnen hallitsevani tupakointini. Voin jatkaa polttamista tai lopettaa sen koska hyvänsä.	1	2	3	4	5
Joskus vaikka päätänkin olla polttamatta, löydän kuitenkin itseni tupakoimasta.	1	2	3	4	5
Kun mieleni tekee todella kovasti tupakkaa, minusta tuntuu kuin olisin jonkun tuntemattoman ja hallitsemattoman voiman otteessa.	1	2	3	4	5
Poltan joka päivä suunnilleen saman verran savukkeita.	1	2	3	4	5
Sen jälkeen kun aloin tupakoida säännöllisesti, polttamiseni määrä on pysynyt samana tai vähentynyt hieman.	1	2	3	4	5
Tunnen tupakanhimoa, kun en ole polttanut muutama tuntiin.	1	2	3	4	5
Poltan savukkeita melko tasaisesti pitkin päivää.	1	2	3	4	5
Oltuani tupakoimatta jonkin aikaa, tunnen tarvetta polttaa lieventääkseni levottomuuttani ja ärtyisyyttäni.	1	2	3	4	5
Poltan suunnilleen saman verran viikonloppuisin kuin arkisin.	1	2	3	4	5
Jokainen tupakoinnin lopettaminen tai vähentäminen on minulle epämiellyttävä kokemus.	1	2	3	4	5
En koskaan tunne tupakanhimoa.	1	2	3	4	5
Nykyään kykenen polttamaan enemmän kuin ennen, jotta tuntisin tupakan vaikutuksen.	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 lakkoa.	1	2	3	4	5
Yhden savukkeen polttaminen vaikuttaa minuun nykyään vähemmän (hyvässä tai huonossa mielessä) kuin silloin kun aloitin tupakoinnin.	1	2	3	4	5
Luulen, että olen tupakoinnista riippuvainen.	1	2	3	4	5

31. **Oletteko joskus yrittänyt lopettaa siinä onnistumatta?**
1 kyllä
2 en
32. **Tupakoitteko nyt, koska tupakoinnin lopettaminen on tosi vaikeaa?**
1 kyllä
2 en
33. **Oletteko koskaan tuntenut olevanne tupakoinnista riippuvainen?**
1 kyllä
2 en
34. **Onko Teillä joskus voimakas tupakan himo?**
1 kyllä
2 en
35. **Oletteko joskus tuntenut, että todella tarvitsette tupakan?**
1 kyllä
2 en
36. **Onko Teille vaikeaa olla tupakoimatta paikoissa, joissa se ei ole sallittua?**
1 kyllä
2 ei
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 tupakoanut vähään aikaan...)**
37. **Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, että ette voineet tupakoida?**
1 kyllä
2 ei
38. **Tunsitteko itsenne ärtyneemmäksi, koska ette voineet tupakoida?**
1 kyllä
2 en
39. **Oliko Teillä voimakas halu tai tarve tupakoida?**
1 kyllä
2 ei
40. **Olitteko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska ette voineet tupakoida?**
1 kyllä
2 en

	Ei lainkaan tai hyvin vähän	Vähän	Kohtalaisen	Melko	Erittäin
Kuinka tärkeää laihduttaminen tai nykyisen painon ylläpitäminen on Teille muihin terveyteen vaikuttaviin seikkoihin verrattuna?	1	2	3	4	5
Kuinka tärkeää tupakointi on Teille painonhallinnassa?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon tupakointi auttaa Teitä painonhallinnassa?	1	2	3	4	5
Jos lopettaisitte tupakoinnin, kuinka huolissanne olisitte painon noususta sen jälkeen?	1	2	3	4	5
Jos lopettaisitte tupakoinnin, kuinka todennäköisesti painonne nousisi?	1	2	3	4	5
Kuinka tärkeä merkitys aterioiden korvaamisella savukkeella/nuuskalla on painonhallinnassanne?	1	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
ystävällinen	1	2
itsekeskeinen	1	2
älykäs	1	2
ailahteleva	1	2
viehättävä	1	2
rehellinen	1	2
riippuvainen	1	2
järjetön	1	2
luotettava	1	2
heikko	1	2

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

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
45. **Oletteko tyytyväinen työpaikkanne tupakointijärjestelyihin?**
1 kyllä
2 en
46. **Ravintolatupakointi on päätetty kieltää 1.6.2007 alkaen. Onko ravintola-
tupakoinnin kieltäminen hyvä päätös?**
1 kyllä
2 en osaa sanoa
3 ei
47. **Tupakoiko joku muu perheenne jäsenistä?**
1 kyllä
2 ei
48. **Tupakoitteko itse tai joku perheenne jäsenistä sisällä kotonanne/
asunnossanne?**
1 alle 18-vuotias
2 ei kukaan
3 itse
4 muu aikuinen
5 puoliso
49. **Oletteko huolissanne siitä, että tupakointinne voi vahingoittaa muita?**
1 kyllä
2 en

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
Tupakointiin suhtaudutaan yhteiskunnassa hyväksyvästi.	1	2	3	4	5
Työpaikkojen savuttomuus toteutuu hyvin Suomessa.	1	2	3	4	5
Tupakoijat ottavat tupakoimattomat huomioon tupakoidessaan.	1	2	3	4	5
Alaikäisten on vaikea saada tupakkatuotteita.	1	2	3	4	5
Tupakointirajoituksia valvotaan riittävästi.	1	2	3	4	5
Nuorten tupakointia pitää rajoittaa.	1	2	3	4	5
Tupakan myyntipaikkoja pitää vähentää.	1	2	3	4	5
Terveydenhuoltohenkilöstön pitää saada tupakoida työaikana.	1	2	3	4	5
Opettajien tulee saada tupakoida työaikana.	1	2	3	4	5
Pidän tupakoinnista.	1	2	3	4	5
Pidän tupakan hajusta.	1	2	3	4	5
Parveketupakointi tulisi kieltää lailla.	1	2	3	4	5
Kaikki tupakointi ei ole haitallista.	1	2	3	4	5
Tupakoimaton voi sairastua tupakansavun hengittämisen seurauksena.	1	2	3	4	5
Tupakka-askien varoitusteksteistä on hyötyä.	1	2	3	4	5
Nikotiinikorvaushoitotuotteita on helppo hankkia.	1	2	3	4	5
Nikotiinikorvaushoitotuotteet ovat liian kalliita.	1	2	3	4	5
Yhteiskunnan tulisi tukea tupakasta sairastuneita tupakoinnin lopettajia.	1	2	3	4	5
Yhteiskunnan tulisi tukea kaikkia tupakoinnin lopettajia.	1	2	3	4	5
Tupakointi on tietoinen valinta, on turha syyllistää tupakkateollisuutta.	1	2	3	4	5
Salakuljetettua tupakkaa on tarjolla elinympäristössäni.	1	2	3	4	5
Lopettaja tarvitsee terveydenhuollon ammattilaisen tukea.	1	2	3	4	5
Lopettamisen keskeinen este on riittämätön tieto tupakoinnin vaaroista.	1	2	3	4	5
Lopettamisen keskeinen este on haluttomuus lopettaa.	1	2	3	4	5

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄNNE!