

OHJEET VASTAAJALLE

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

ESIMERKKI 1. Mikä on siviilisäätyenne?

- 1 naimisissa tai avoliitossa
- 2 naimaton
- 3 asuserossa tai eronnut
- 4 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. Viivakoodit on tarkoitettu lomakkeen automaattiseen tietojenkäsittelyyn. Ne sisältävät vastaamanne vaihtoehdon numeron. Älkää tehkö merkin-
töjä viivakoodin päälle.

ESIMERKKI 2. Onko teillä ollut jokin seuraavista sairauksista?

	ei	kyllä
nivelreuma	1	2
verenpainetauti.	1	2

ESIMERKKI 3. Montako päivää piditte vuosilomaa viime vuonna? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0).

päivää

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
2 nainen

2. Mikä on siviilisäätyenne?

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

3. Mikä on koulutuksenne?

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

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

_____ vuotta

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

- 1 _____ vuotta
2 minulla ei ole puolisoa

6. Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?

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

7. Mikä on ammattinne? Jollette enää toimi ammatissanne, merkitkää alempi ammattinne.

8. Millainen on työaikanne?

- 1 työ on säännöllistä päivätyötä
2 työ on säännöllistä 2- tai 3-vuorotyötä
3 työ on ilta- tai yötyötä
4 työaika on epäsäännöllinen
5 en ole työssä

9. Asutteko

- 1 kaupungin keskustassa
2 esikaupunkialueella, lähiössä
3 maaseudun taajamassa (kirkonkylä, kyläyhteisö)
4 maaseudun haja-asutusalueella

10. Onko nykyinen asuntonne

- 1 omistusasunto
2 vuokra-asunto
3 työsuhdeasunto tai muu luontaisetusasunto
4 jokin muu



11. Mikä on asuntonne pinta-ala täysinä neliömetreinä?

_____ m²

12. Kuuluuko asuntonne varustukseen

	ei	kyllä
 pakastin.	1	2
 keskus- tai sähkölämmitys	1	2
 suihku tai kylpyhuone.	1	2
 pyykinpesukone.	1	2
 astianpesukone	1	2
 mikroaaltouuni.	1	2
 videonauhuri.	1	2



**Omistatteko tai onko muuten
käytössäne**

	ei	kyllä
 henkilöauto.	1	2
 loma-asunto	1	2

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

jäsentä

14. Kuinka moni taloutenne jäsenistä on

 alle 7 vuotta	<input type="text"/>
 7 - 16 vuotta	<input type="text"/>





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

 1 alle 20 000 mk
 2 20 001 - 40 000 mk
 3 40 001 - 80 000 mk
 4 80 001 - 120 000 mk
 5 120 001 - 160 000 mk
 6 160 001 - 200 000 mk
 7 200 001 - 240 000 mk
 8 240 001 - 280 000 mk
 9 yli 280 000 mk

16. Missä asuitte suurimman osan varhaislapsuuttanne (alle 7-vuotiaana)?

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

17. Asuitteko suurimman osan varhaislapsuudessanne (alle 7-vuotiaana)

 1 kaupungin keskustassa
 2 esikaupunkialueella, lähiössä
 3 maaseudun taajamassa (kirkonkylä, kyläyhteisö)
 4 maaseudun haja-asutusalueella

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

LÄÄKÄRINTUTKIMUKSET JA SAIRAUDET

19. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt lääkärin vastaanotolla? Ei koske hammaslääkärissä käyntiä. (Merkitkää 0, jos ette ole käynyt kertaakaan).

kertaa

20. 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

21. Saatteko jonkin sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?

- 1 en
2 kyllä, osaeläke
3 kyllä, määräaikainen eläke
4 kyllä, pysyvä eläke

22. Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarkttn eli sydänveritulpan?

- 1 en
2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna 19

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

- 1 en
2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna 19







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

ei kyllä

-  Kohonnut verenpaine, verenpainetauti 1 2
 Sydämen toimintavajaus 1 2
 Rintakipu rasituksessa (Angina pectoris) 1 2
 Syöpä 1 2
 Keuhkoastma 1 2
Keuhkolaajentuma, keuhkoputken tulehdus, krooninen keuhkokatarr. 1 2
 Sappikiviä, sappirakkotulehdus 1 2
 Nivelreuma 1 2
 Muu nivelsairaus 1 .
 Selän kulumavika, muu selkäsairaus 1 2
Pitkäaikainen virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus 1 2

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

ei kyllä

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

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

päivää

27. Kuinka monta päivää olette olleet sairaalahoitossa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)

_____ päivää

28. Milloin olette viimeksi olleet terveystarkastuksessa tai lääkärintarkastuksessa, jonka syynä ei ole ollut oireet tai sairaus? (esim. lakisääteinen työpaikatarkastus, ajokorttitarkastus, neuvolatarkastus, autoklinikan terveystarkastus)

- 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

29. Oletteko viimeksi kuluneen viikon aikana käyttänyt asetosallyihappoa (esim. Asperin, Disperin, Primaspan)?

- 1 en
- 2 kyllä, sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn tai hoitoon
- 3 kyllä, muusta syystä

30. Onko teiltä koskaan tutkittu veren kolesteroli-pitoisuutta? 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
- 5 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 35)
- 6 en tiedä (siirtykää kysymykseen 35)

31. Onko teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren kolesteroli-pitoisuus?

- 1 ei
- 2 kyllä

32. Jos verenne kolesteroli-pitoisuus on tutkittu, annettiinko teille tutkimuksen yhteydessä ruokavalio-ohjeita veren kolesterolitason alentamiseksi?

- 1 ei
- 2 kyllä

33. Mikä oli viimeisin kolesteroliarvonne?

1 _____, _____ mmol/l

2 en tiedä

34. Käytättekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesteroli-pitoisuuden alentamiseksi?

- 1 en
- 2 kyllä

35. Onko teiltä koskaan mitattu verenpainetta? 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
- 5 ei koskaan

36. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana verenpainettanne on mitattu? (Merkitkää 0, jos ei ole mitattu kertaakaan).

_____ kertaa

37. Onko teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?

- 1 ei (siirtykää kysymykseen 41)
- 2 kyllä

38. Oletteko koskaan käyttänyt verenpainelääkkeitä?

- 1 en (siirtykää kysymykseen 41)
- 2 kyllä

39. Milloin olette viimeksi ottanut verenpainelääkettä?

- 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

40. Ellette käytä tällä hetkellä verenpainelääkkeitä, mikä siihen on pääasiassa vaikuttanut? (Rengastakaa vain tärkein kohta.)

- 1 lääkärin antamat hoito-ohjeet
- 2 terveydenhoitajan antamat hoito-ohjeet
- 3 lääke ei sopinut, tuli ikäviä sivuvaikutuksia
- 4 en käytä mielelläni mitään lääkettä
- 5 jostain syystä lääkkeet jäivät uusimatta

41. Onko isällänne todettu alle 60-vuotiaana

a. sydäninfarkti (sydänveritulppa)

- 1 ei
- 2 kyllä

b. aivohalvaus

- 1 ei
- 2 kyllä

42. Onko äidillänne todettu alle 60-vuotiaana

a. sydäninfarkti (sydänveritulppa)

- 1 ei
- 2 kyllä

b. aivohalvaus

- 1 ei
- 2 kyllä

43. Onko teiltä koskaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? 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
- 5 ei koskaan
- 6 en tiedä

44. Onko lääkäri joskus todennut teillä sokeritaudin tai piilevän sokeritaudin?

- 1 ei (siirtäkää kysymykseen 48)
- 2 piilevän sokeritaudin
- 3 sokeritaudin

45. Minä vuonna tämä ensimmäisen kerran todettiin?

vuonna 19

46. Määrättilinkö tälle tuolloin toteamisen yhteydessä sokeritaudin takia jotain seuraavista hoidoista?

- 1 dieettihoitoa (ruokavalio)
- 2 tablettihoitoa
- 3 insuliinihoitoa
- 4 ei mitään näistä

47. Mitä lääkärin määrämiä lääkkeitä käytätte nykyisin sokeritaudin takia?

- 1 en mitään
- 2 insuliini
- 3 tabletti
- 4 insuliini ja tabletti yhdessä

NYKYINEN TERVEYDENTILA

48. Mitä mieltä olette nykyisestä terveydentilastanne? Onko se

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

49. Esiintyykö teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?

- 1 ei
- 2 kyllä

50. Esiintyykö teillä tavallisesti limaisia ysköksiä päivisin tai öisin talviaikana?

- 1 ei
- 2 kyllä

51. Esiintyykö teillä tällaisia ysköksiä uselpinä päivinä tai öinä ainakin 3 kk:n ajan vuosittain?

- 1 ei
- 2 kyllä

52. Onko teillä viimeksi kuluneen kuukauden (30 pv) aikana ollut seuraavia oireita tai vaivoja? (Rengastakaa kaikki oireenne.)

	ei	kyllä
Reumaattisia vaivoja.	1	2
Nivelsärkyä	1	2
Selkäkipua, selkäsärkyä	1	2
Turvotusta jaloissa	1	2
Suonikohjuja.	1	2
Ummetusta.	1	2
Toistuvia vatsavaivoja.	1	2
Pahoinvointia	1	2
Voimattomat jalat.	1	2
Suun kuivumista	1	2
Nenän tukkoisuutta	1	2

53. Pystytekö yleensä seuraaviin suorituksiin?

	ei	kyllä
peseytyminen ilman apua	1	2
vaatteiden pukeminen ilman apua.	1	2
portaiden nouseminen ilman apua (noin yhden kerrosvälin levähtämättä)	1	2
noin puolen kilometrin matkan käveleminen levähtämättä.	1	2
lyhyehkön matkan (noin sata metriä) juokseminen	1	2
pitkähkön matkan (yli puoli kilometriä) juokseminen	1	2

1. 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

55. 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?	3	2	1
Sekoaako ajatuksenjuoksunne, kun teidän on tehtävä jokin työ nopeasti?	3	2	1
Vapisevatko kätenne?	3	2	1
Tunnetteko olevanne jännittynyt ja hermostunut?	3	2	1
Pyörivätkö pelottavat ajatukset mielessänne?	3	2	1
Tunnetteko itsenne uupuneeksi ja yllirasittuneeksi?	3	2	1
Vaivaako epäsäännölliset sydämenlyönnit teitä?	3	2	1
Onko teillä huimausta?	3	2	1
Näettekö painajaisunia?	3	2	1
Tunnetteko itsenne masentuneeksi?	3	2	1
Vaivaako teitä unettomuus?	3	2	1
Onko teillä päänsärkyä?	3	2	1
Vaivaako teitä usein käsien hikoilu?	3	2	1

LIIKUNTA

56. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä merkittävästi.

- 1 Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani. (esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusompelijan työ, toimistotyö kirjoituspöydän ääressä)
- 2 Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä. (esim. työnjohtajan ja myymäläapulaisen työ, kevyt teollisuus-työ, 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)

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

- 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 puutarhastyö, yms., mutta ei työmatkoja.
- 3 Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhätöitä 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.

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

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

59. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20 - 30 min. niin, että ainakin lievästi hengästyitte ja hikoillette?

- 1 päivittäin
- 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 63)

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

kertaa viikossa

61. Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?

- 0 en harrasta vapaa-ajan liikuntaa
- 1 alle 15 minuuttia
- 2 15 - 29 minuuttia
- 3 30 - 59 minuuttia
- 4 yhden tunnin tai kauemmin

62. Kuinka monta kilometriä juoksette, hökkäätte tai hiihdätte tavallisesti viikossa? (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)

km viikossa

63. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 tyydyttävä
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

TUPAKOINTI

64. Oletteko koskaan tupakoinut elämäne aikana?

- 1 en (siirtykää kysymykseen 77)
- 2 kyllä

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

- 1 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
- 2 olen tupakoinut säännöllisesti

_____ vuotta

66. Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin?

_____ vuotiaana

67. Tupakoittekko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- 1 kyllä, säännöllisesti
- 2 satunnaisesti
- 3 en lainkaan

68. Monenako päivänä viikossa tavallisesti tupakoitte?

- 1 7 päivänä viikossa
- 2 5 - 6 päivänä viikossa
- 3 2 - 4 päivänä viikossa
- 4 yhtenä päivänä viikossa
- 5 en tupakoi

69. Koska olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto 1.

- 1 eilen tai tänään
- 2 2 pv - 1 kk sitten
- 3 1 kk - puoli vuotta sitten (siirtykää kysymykseen 75)
- 4 puoli vuotta - vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 75)
- 5 yli vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 77)

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

suodatin-savukkeita _____ kpl päivässä

ei suodatin-savukkeita _____ kpl päivässä

piippua _____ kpl päivässä

sikaria _____ kpl päivässä

71. Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne? Tupakoittekko mielestänne

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

72. Haluaisitteko lopettaa tupakoinnin?

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

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

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

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



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

76. Onko terveydenhoitaja tai työterveys-
hoitaja viimeksi kuluneen vuoden aika-
na kehottanut teltä lopettamaan tupa-
koinnin?



- 1 ei kertaakaan
- 2 kerran
- 3 useamman kerran

75. Onko lääkäri viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut teltä lopettamaan tupakoinnin?



- 1 ei kertaakaan
- 2 kerran
- 3 useamman kerran

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

_____ tuntia

RAVINTO

78. Mitä syötte ja juotte tavallisena arkipäivänä? Rengastakaa kunkin aterian ja välipalan kohdalla valitsemanne vaihtoehto (yksi tai useampia).

	En mitään	Lämmin valmistettu ruoka (liha-, kalaruokat, puurot, yms.)	Muuta	Kuvailekaa tässä muut (esim. leipä, maito, pulla, hedelmä, vihanneksia, jogurtti, kahvi, tee)
Aamiainen, aamupala	1	2	3	_____
Aamupäivän välipala.	1	2	3	_____
Ateria tai välipala lounasaikaan	1	2	3	_____
Iltapäivän välipala	1	2	3	_____
Ateria tai välipala päivällisaikaan.	1	2	3	_____
Ateria tai välipala illalla tai yöllä	1	2	3	_____

79. Missä syötte useimmiten pääaterianne?

a) lounas



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

b) päivällinen



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

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

- 1 ei mitään
- 2 kevytlevitettä, jossa 40% tai 60% rasvaa (esim. Kevyt linja, Kevyt ja Maukas, Voilevi, Balansia, Kevyt Becel, Pehmeä Flora)
- 3 rasiaan pakattua margariinia (esim. Flora, Becel, Voimix, Keiju, Hyvä Sydän)
- 4 voi-kasvisöljyseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 5 voita

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

- 1 enimmäkseen kasviöljyä
- 2 kevytlevitettä, jossa 60% rasvaa (esim. Balansia, Pehmeä Flora)
- 3 rasiaan pakattua margariinia (esim. Flora, Becel, Voimix, Keiju, Hyvä Sydän)
- 4 talousmargariinia (esim. Milda, Sunnuntai)
- 5 voi-kasvisöljyseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 6 voita
- 7 ei mitään rasvaa

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

kahvia kupillista

teetä kupillista

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

- 1 suodatinkahvia
- 2 suodattamatonta pannukahvia
- 3 tavallista pikakahvia (murukahvia)
- 4 kofeiinitonta pikakahvia

84. Montako sokeripalaa ja teelusikallista hienoa sokeria käytätte juodessanne yhden kupillisen kahvia tai teetä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

kahvissa palaa tai lusikallista

teessä palaa tai lusikallista

85. Käytättekö kahvissanne tavallisesti maitoa tai kermaa?

- 1 en kumpaakaan
- 2 maitoa
- 3 kermaa
- 4 en juo kahvia

86. Kuinka monta lasillista (1 lasillinen = 2 desilitraa) juotte tavallisesti päivässä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

maitoa lasillista

piimää lasillista

87. Jos juotte maitoa, käytättekö tavallisesti







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

88. Kuinka monta kananmunaa (keitettyinä, paistettuna tai munakkaana) syötte tavallisesti viikossa? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)




kananmunaa viikossa

90. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden aikana muuttanut seuraavia tottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella?






ei kyllä

- | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|
|  | vähentänyt rasvan määrää. | 1 | 2 |
|  | muuttanut rasvan laatua | 1 | 2 |
|  | lisännyt kasvisten käyttöä | 1 | 2 |
|  | vähentänyt sokerin käyttöä. | 1 | 2 |
|  | vähentänyt suolan käyttöä | 1 | 2 |
|  | vähentänyt alkoholin käyttöä. | 1 | 2 |

91. Onko painonne viimeksi kuluneen vuoden aikana









- | | |
|--|---|
|  | 1 lisääntynyt: noin <input type="text"/> kg |
|  | 2 pysynyt ennallaan |
|  | 3 vähentynyt: noin <input type="text"/> kg |

92. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt laihduttaa itseänne? Jos olette, niin milloin viimeksi?







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

MUITA KYSYMYKSIÄ







93. Mainitkaa mielestänne tärkein syy siihen, että suomalaisen aikuisväestön sairastuvuus on niin suuri. (Huom. 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 |







94. Pidättekö avio- tai avoliittoanne

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







95. Miten usein teitä kiusaa se, että joudutte pinnistämään voimanne äärimmilleen pystyäkseen selviytymään nykyisestä työstänne tai työmäärästä?

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







96. 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 |

97. Miten usein teitä kiusaa se, että työsiänne on aina kiire?

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

98. Onko lapsista aiheutunut teille erityisiä vaikeuksia?

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

99. Milten usein teitä kiusaa se, että työnne tuntuu häiritsevän perhe-elämäännne?

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

100. Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?

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

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

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

102. Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämäännne?

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

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

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

Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä, joiden suhteen ihmisillä on erilaisia mielipiteitä. Ilmoittakaa oma kannanne rengastamalla sen vastausvaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa juuri teidän henkilökohtaista mielipidettänne tai tilannettänne.

104. Sydäntaudit voidaan ehkäistä terveillä elämäntavoilla.

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

105. Minusta tuntuu mahdottomalta saavuttaa niitä tavoitteita, joihin haluaisin pyrkiä.

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

106. Ruokavallion muutos keski-ikässä ei enää kannata.

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

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

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

108. Minusta tuntuu, ettei minulla ole yhtään kunnan ystävää.

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

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

109. Kun olen hyvin vihainen tai harmisani, yritän käyttäytyä kuin mitään ei olisi tapahtunut.

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

110. Olen hyvin vaativa itseäni ja muita kohtaan.

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

111. Kun olen hyvin vihainen tai kiukkuinen, pidän tunteet sisälläni.

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

112. Harmistun ja kiukustun helposti, kun asiat eivät luista.

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

113. Kiireisinä päivinä minua painaa, etten ehdi tehdä kaikkea.

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

114. Käyttekö nykyisin edes satunnaisesti mitään alkoholijuomia (esim. olutta, viiniä tai väkeviä)?

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

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

- 1 kyllä
- 2 en (siirtykää kysymykseen 124)

116. 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

Long drink - juomia _____ pullollista

Väkevää alkoholia _____ ravintola-annosta (noin 4 cl.)

Viiniä tai vastaavaa _____ lasillista

117. 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

118. Kuinka paljon tavallisesti juotte olutta kerralla?

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

119. Kuinka usein tavallisesti juotte viiniä (mietoä 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

120. Kuinka paljon tavallisesti juotte viiniä kerralla?

- 1 puoli lasillista
- 2 lasillisen
- 3 pari lasillista
- 4 noin puoli isoa pulloa
- 5 hieman vähemmän kuin ison pullon
- 6 noin yhden ison pullon
- 7 yhdestä kahteen isoa pulloa
- 8 enemmän kuin kaksi isoa pulloa
- 9 en juo viiniä

121. Kuinka usein tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia?

- 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

122. Kuinka paljon tavallisesti juotte väkeviä alkoholijuomia kerralla?
















- 1 vähemmän kuin yhden ravintola-annoksen (alle 4 cl)
- 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 pullon
- 8 enemmän kuin puolen litran pullon
- 9 en juo väkeviä alkoholijuomia

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

- 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

LÄÄKKEIDEN KÄYTTÖ

124. Milloin viimeksi olette käyttäneet seuraavia lääkkeitä? Vastatkaa jokaiselle riville merkittävällä rasti kyselyn vaihtoehdon kohdalle.

	eilen tai tänään	edeltävän 3-7 vrk:n aikana	edeltävän 1-4 viikon aikana	viimeisen vuoden aikana	aiemmin tai en koskaan
unilääkkeitä	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
rauhottavia lääkkeitä	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
masennus- lääkkeitä	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 

SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT VAIN NAISIA

125. Käyttättekö tällä hetkellä ehkäisytabletteja?



- 1 kyllä
2 en

130. Jos kuukautisenne ovat loppuneet, kuinka vanha olitte kuukautisten loppuessa?



1 vuotta



2 minulla on vielä kuukautiset

126. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn hormonikierukkaa?



- 1 kyllä
2 en

131. Oletteko viimeksi kuluneen kuukauden aikana käyttänyt hormonilääkkeitä (estrogenia) vaihdevuosien takia?



1 kyllä



2 en

127. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn tavallista kierukkaa?



- 1 kyllä
2 en

132. Oletteko tällä hetkellä raskaana?



1 en



2 kyllä

128. Käytättekö tällä hetkellä ehkäisyyn ihonalaista ehkäisykapsella?



- 1 kyllä
2 en

129. Onko teillä vielä kuukautiset?



1 kyllä, säännölliset



2 kyllä, epäsäännölliset



3 ei

ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUSTILANTEESSA

1. Pituus: _____, _____ cm
1 mm:n tarkkuudella

2. Paino: _____, _____ kg
100 g:n tarkkuudella

3. Lantion ympärysmitta:

_____, _____ cm
puolen cm:n tarkkuudella

Vyötärön ympärysmitta:

_____, _____ cm
puolen cm:n tarkkuudella

4. Verenpaineen mittaaja:

5. Leipäpalojen määrä: _____ vrk

6. Rasvan määrä



- 1 2,5 g / leipäviipale
- 2 5 g / leipäviipale
- 3 10 g / leipäviipale
- 4 15 g / leipäviipale
- 0 ei lainkaan rasvaa

7. Futrex:

_____, _____ % _____, _____ %
_____, _____ % _____, _____ %

Luuston rakenne

- 1
- 2
- 3

8. Verenpaine:

1) _____ / _____ mmHg

2) _____ / _____ mmHg

9. Pulssi: _____ / 30 s

10. Tutkimuspäivämäärä:

_____ 1992

11. Paasto: _____ tuntia

12. Ateria



- 1 hiilihydraatti
- 2 rasva-hiilihydraatti
- 3 rasva

13. Verinäyte otettu



- 1 ei
- 2 kyllä, klo _____

14. Tutkittava on käyttänyt nikotiinipurukumia tai nikotiinilaastaria viimeksi



- 1 viimeisen 48 tunnin kuluessa
- 2 3 - 7 vrk sitten
- 3 yli viikko sitten tai ei koskaan