

OHJEET VASTAAJALLE

Tässä lomakkeessa kysytään kokemuksianne kylmästä. Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla tai rastittamalla se vaihtoehto, joka sopii kohdallenne tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan. Lukekaa ennen vastaamista kysymys huolellisesti.

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

ESIMERKKI 1. Oletteko tekemisissä kylmän kanssa?

	ei	kyllä
Työssä	①	2
Työmatkoilla	1	②
Vapaa-aikana ja harrastuksissa	1	②
Asunnossa	①	2
Muualla, missä?	①	2

ESIMERKKI 2. Kuinka kauan olette talviaikana päivittäin ulkona tai muuten kylmässä?

Työpäivinä työssä	0	tuntia
Työpäivinä vapaa-aikana	1	tuntia
Vapaapäivinä	2	tuntia

ESIMERKKI 3. Millaisia oireita tai tuntemuksia teillä on kylmässä ollessanne tai sen jälkeen? Rastittakaa oikea tai oikeat vaihtoehdot, jos teillä on kyseisiä oireita.

	Kylmässä	Kylmän jälkeen
Kylmä tuntuu epämiellyttävältä	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylmä aiheuttaa kiputuntemuksia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesinuha (kylmän aiheuttama nuha)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Palauttakaa lomake oheisessa palautuskuoressa Kansanterveyslaitokselle viimeistään kahden viikon kuluessa.

Kiitos

K1. Sukupuoli

- 1 mies
2 nainen

K2. Ikä

vuotta

**K3. Mikä seuraavista väittämistä vastaa parhaiten toimintaanne kylmässä?
(ympyröi vain yksi vaihtoehto)**

- 1 En harrasta ulkoilua enkä tee työtä juuri koskaan kylmässä tai viileässä.
(Esim. vältän ehdottomasti tilanteita, joissa voin joutua alttiiksi kylmälle. Teen työni mahdollisimman paljon sisätiloissa.)
- 2 Liikun tai teen työtä viileässä tai kylmässä satunnaisesti, mutta harvoin ja lyhyen aikaa kerrallaan.
(Esim. en harrasta kävelyä tai muuta ulkoilua talvella, vaan liikun lähes aina autolla. Teen työtä pääosin sisätiloissa.)
- 3 Liikun tai teen työtä ulkona lähes päivittäin, mutta lyhyitä aikoja.
(Esim. liikun ilman autoa myös talvella. Iltakävely tai muu ulkona oleminen kuuluu tapoihini tai työskentelen osittain ulkona.)
- 4 Liikun tai teen työtä ulkona lähes joka päivä, huolimatta pakkasista tai työskentelen ulkona talvellakin.
(Esim. hiihto- tai lenkkeilyharrastus talvella, työmatkapyöräily lähes ympäri vuoden, retkeily ja metsästysharrastus syksyisin. Teen työstä huomattavan osan ulkonain ulkotyötä.)
- 5 Työskentelen ympäri vuoden ulkona, mutta työmaalla on pakkasraja, tai harrastan erittäin paljon liikuntaa, retkeilyä, metsästystä tai kalastusta ulkona talvella.
- 6 Työskentelen tai harrastan ulkona aina, huolimatta pakkasesta.
(Esim. harrastan aktiivisesti talviretkeilyä tai eräntyöitä kenttä- ja erämaaolosuhteissa kovissakin pakkasissa.)

K4. Oletteko tekemisissä kylmän kanssa?

	ei	kyllä
Työssä	1	2
Työmatkoilla	1	2
Vapaa-aikana ja harrastuksissa	1	2
Asunnossa	1	2
Muualla, missä?	1	2

K5. Millaisen kylmän kanssa olette tekemisissä?

	ei	kyllä
Kylmä ilma	1	2
Tuuli	1	2
Kosteus	1	2
Kylmien esineiden käsittely	1	2
Kylmä vesi	1	2
Muu, mikä?	1	2

K6. Minä vuodenaikoina kylmyys (kehon tai kehon osien jäähtyminen) aiheuttaa haittaa?

	ei aiheuta haittaa	on haittaa	on usein haittaa
Syksy	1	2	3
Talvi	1	2	3
Kevät	1	2	3
Kesä	1	2	3

K7. Kuinka kauan keskimäärin olette kylmässä (kylmänä vuodenaikana)?

Työpäivinä työssä	<input type="text"/>	tuntia
Työpäivinä vapaa-aikana	<input type="text"/>	tuntia
Vapaapäivinä	<input type="text"/>	tuntia

K8. Kuinka kauan olette kerrallaan kylmässä?

tuntia minuuttia

K9. Onko jonkin kehon osan jäähtymisestä ollut selvää haittaa (esim. paleltuma, iho-oireita, kylmäkipuja, myöhempiä särkyjä, tunnottomuutta) viimeisen viiden vuoden aikana?

	ei ole haittaa	on haittaa	on paljon haittaa
Posket	1	2	3
Nenä	1	2	3
Korvat	1	2	3
Leuka	1	2	3
Oлка- ja kyynärvarret	1	2	3
Kämmenselät ja kämmenet	1	2	3
Sormet	1	2	3
Reidet	1	2	3
Polvet	1	2	3
Pohkeet	1	2	3
Nilkat	1	2	3
Jalkaterät	1	2	3
Varpaat	1	2	3

K10. Seuraavassa kysytään pukeutumistanne talvella. Rastittakaa millaista vaatetusta yleensä käytätte lauhoina päivinä (pakkasta vähemmän kuin -10 °C) ja kylmempinä päivinä (pakkasta enemmän kuin -10 °C)? Vastatkaa molempiin lämpötiloihin.

	Pakkasta vähemmän kuin -10°C	Pakkasta enemmän kuin -10°C
Alusvaatetus		
Lyhythihainen paita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pitkähihainen paita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyhytlahkeiset alushousut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pitkälahkeiset alushousut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohuet sukkahousut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paksut sukkahousut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välivaatetus		
Ei mitään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohut paita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Villa- tai collegepaita tai vastaava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välihousut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päällysvaatetus		
Ei mitään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohut takki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paksu vuorellinen takki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohuet housut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paksut vuorelliset housut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hame, mekko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lämpöhaalari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päähine		
Ei mitään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lippalakki, hattu tai vastaava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pipo tai villamyssy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karvalakki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käsineet		
Ei mitään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sormikkaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapaset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kintaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukat ja jalkineet		
Ohuet sukat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toiset ohuet sukat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Villasukat tai vastaavat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kesäjalkineet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urheilujalkineet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Talvijalkineet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumisaappaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

K11. Onko asunnossanne

	ei	kyllä
keskuslämmitys (lämpöpattereissa vesikierto)?	1	2
uunilämmitys?	1	2
sähkölämmitys?	1	2

K12. Millaisia oireita tai tuntemuksia teillä on kylmässä ollessanne tai sen jälkeen? Rastittakaa oikea tai oikeat vaihtoehdot, jos teillä on kyseisiä oireita.

	Kylmässä	Kylmän jälkeen
Kylmä tuntuu epämiellyttävältä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylmä aiheuttaa kiputuntemuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesinuha (kylmän aiheuttama nuha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylmänhorkka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kädet ja/tai jalat jäähtyvät erittäin herkästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sormet menevät herkästi valkoisiksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sormet alkavat herkästi sinertää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylmänokkosrokko (punoitusta ja kutinaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hengityksen vinkuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hengenahdistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rytmihäiriöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rintakipu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihassärky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nivelsärky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eturauhasvaiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu oire tai vaiva. Mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

K13. Onko kylmä pahentanut teillä jonkin sairauden oireita?

- 1 ei
2 kyllä

Jos on, niin minkä sairauden?

K14. Onko kylmä aiheuttanut teille jonkin sairauden?

- 1 ei
2 kyllä

Jos on, niin minkä sairauden?

K15. Onko teillä ollut viimeisen vuoden aikana ajoittain hengenahdistusta

	ei	kyllä
kylmässä?	1	2
kylmässä rasituksen yhteydessä?	1	2

K16. Onko teillä ollut hengityksen vinkunaa kylmässä vaikka ette olisi olleet flunssassa?

- 1 ei
- 2 kyllä

K17. Joudutteko hengenahdistukseenne ja/tai hengityksen vinkumisen vuoksi kävelemään kylmässä hitaammin kuin muut ikäisenne?

- 1 ei
- 2 kyllä

K18. Aiheuttaako kylmä teille rintakipua?

- 1 ei
- 2 kyllä

K19. Aiheuttaako kylmä teille sydämen rytmihäiriöitä?

- 1 ei
- 2 kyllä

K20. Estääkö pakkassää ulkona liikkumistanne?

- 1 ei
- 2 kyllä

K21. Käytättekö kylmässä enemmän sepelvaltimotautilääkkeitä (esim. Nitroa) kuin tavallisesti?

- 1 ei
- 2 kyllä

K22. Oletteko koskaan elämänne aikana saanut sellaista paleltumavammaa, johon on tullut rakkula, haavauma tai kuolio?

- 1 ei
2 kyllä

K23. Onko teillä ollut viimeisen vuoden aikana selvää paleltumaa, johon on tullut rakkula, haavauma tai kuolio? Jos kyllä, niin kuinka monta kertaa?

	ei	kyllä	kuinka monta kertaa?
Käsissä	1	2	<input type="text"/> kertaa
Jaloissa	1	2	<input type="text"/> kertaa
Kasvoissa tai korvissa	1	2	<input type="text"/> kertaa

K24. Onko teillä ollut viimeisen vuoden aikana lievää paleltumaa, jossa iho on mennyt valkoiseksi ja kovaksi, mutta rakkulaa ei ole tullut? Jos kyllä, niin kuinka monta kertaa?

	ei	kyllä	kuinka monta kertaa?
Käsissä	1	2	<input type="text"/> kertaa
Jaloissa	1	2	<input type="text"/> kertaa
Kasvoissa tai korvissa	1	2	<input type="text"/> kertaa

**K25. Kuinka monta tapaturmaa teille on sattunut viimeisen vuoden aikana?
*Laskekaa mukaan myös ne lievät tapaturmat, jotka eivät aiheuttaneet työstä poissaoloa, esim. venähdykset, pienet haavat jne. Merkitkää 0, jos teille ei ole sattunut yhtään tapaturmaa.***

Työssä sattui tapaturmaa
Vapaa-aikana sattui tapaturmaa

**K26. Mikäli teille on sattunut tapaturmia viimeisen vuoden aikana, rastittakaa kolmen vakavimman tapaturman osalta mihin vuodenaikaan tapaturma sattui.
*Huomioikaa vain työstä-poissaolon tai toimintakyvyttömyyden aiheuttaneet tapaturmat.***

	kevällä	kesällä	syksyllä	talvella
Vakavin tapaturma sattui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toiseksi vakavin tapaturma sattui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolmanneksi vakavin tapaturma sattui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

K32. Ilmeneekö sormienne värimuutos erityisesti kylmässä?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en osaa sanoa

K33. Onko sormienne värimuutos kohtauksittainen vai pitkäkestoinen?

- 1 kohtauksittainen
- 2 pitkäkestoinen
- 3 en osaa sanoa

K34. Onko sormienne värimuutos ilmennyt useammin kuin yhden kerran?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en osaa sanoa

K35. Onko värimuutos esiintynyt sormienne kärkiosissa vai myös muualla sormissa?

- 1 kärkiosissa
- 2 muualla

K36. Onko värimuutokseen liittynyt haittaa käsien toimintaan?

- 1 ei lainkaan
- 2 vähän
- 3 kohtalaisesti
- 4 paljon
- 4 erittäin paljon

K37. Onko värimuutokseen liittynyt sormien puutumista tai pistelyä?

- 1 ei lainkaan
- 2 vähän
- 3 kohtalaisesti
- 4 paljon
- 4 erittäin paljon

K38. Onko puutumista tai pistelyä esiintynyt ainoastaan sormienne kärkiosissa vai myös muualla sormissa?

- 1 kärkiosissa
- 2 muualla

K39. Muuttuuko koko kätenne (sormet ja kämmenet) joskus kalpeaksi?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en osaa sanoa

KYSELY PÄÄTTYY TÄHÄN. KIITOS VASTAUKSESTANNE.