

www.thl.fi/tervesuomi/osallistu

Käyttäjätunnus:

Salasana:

Terve Suomi

Kansallinen tutkimus terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista

Irrota kansilehti katkoviivan kohdalta itsellesi, jotta henkilötietosi pysyvät kyselystä erillään.





Terve Suomi - kansallinen tutkimus terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista

Pyydämme sinua ystävällisesti vastaamaan kyselyyn mahdollisimman pian, mielellään 10 päivän kuluessa. Kiitos vastauksistasi!

Vastaamalla kyselyyn suostun siihen, että henkilötietojani käsitellään tietosuojaselosteen mukaisesti ja kyselyvastaukseni voidaan yhdistää terveyttä ja hyvinvointia koskeviin rekisteritietoihin.

Vastaaminen on vapaaehtoista.

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan:

- ☒ Rastittamalla kuulakärkikynällä sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla kysytty tieto sille varattuun tilaan.
-  Mikäli teet merkintöjä vastausruutuun, johon et ole niitä tarkoittanut, pyydämme että mustaat koko ruudun
- ☒ Kunkin kysymyksen kohdalla valitaan vain yksi, Sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto, ellei kysymyksen kohdalla erikseen mainita, että vaihtoehtoja voi valita useita.
- Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita.
- ☒ Toivomme, että vastaat kaikkiin kysymyksiin - merkitse myös kieltävä vastaus näkyviin joko rastittamalla vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

ESIMERKKI 1.

Onko terveydentilasi nykyisin

- ☐ hyvä
- ☒ melko hyvä
- ☐ keskitasoinen
- ☐ melko huono
- ☐ huono

ESIMERKKI 2.

Nykyinen pituutesi ja painosi

pituus 165 cm

paino 62 kg

Lisätietoja tutkimuksesta:

www.thl.fi/tervesuomi

Terve Suomi-ilmaisnumero p. 0800 97730 (arkipäivisin klo 9-11)

sähköposti: tervesuomi@thl.fi

Voit vastata tutkimukseen myös kätevästi netissä!

Kysely löytyy verkosta osoitteesta www.thl.fi/tervesuomi/osallistu

Voit kirjautua vastaamaan vahvaa tunnistautumista käyttäen tai käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Käyttäjätunnus ja salasana löytyvät tämän lomakkeen etukannen yläkulmasta.

Vastatessasi netissä, toimi näin:

1. Kirjoita internetselaimesi osoitekenttään thl.fi/tervesuomi/osallistu ja paina "enter".
2. Valitse haluamasi kirjautumistapa (vahva tunnistautuminen tai käyttäjätunnus ja salasana).
3. Paina "Jatka"-painiketta kohdassa "Kysely 1".
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Vahvista vastauksesi painamalla lopuksi "Lähetä".

Toivomme sinun vastaavan kyselyyn 10 päivän kuluessa.



TAUSTATIEDOT

1. Mikä on kotitaloutesi rakenne?

- ☐ yhden hengen talous → *siirry kysymykseen 5*
- ☐ yksinhuoltaja ja vähintään yksi alle 25-vuotias lapsi
- ☐ yksinhuoltaja ja kaikki lapset yli 25-vuotiaita
- ☐ pariskunta ilman lasta/lapsia
- ☐ pariskunta ja vähintään yksi alle 25-vuotias lapsi
- ☐ pariskunta ja kaikki lapset yli 25-vuotiaita
- ☐ muu kotitaloustyyppi (*esimerkiksi useamman kuin yhden perheen, sukulaisten, ystävien tai tuttavien jakama kotitalous*)

2. Kuinka monta henkilöä asuu/kuuluu kotitalouteesi itsesi mukaan lukien?

_____ henkilöä

3. Kuinka moni kotitalouteesi kuuluvista henkilöistä on 13-vuotiaita tai nuorempia?

_____ henkilöä

4. Asutko tällä hetkellä kumppanisi tai puolisososi kanssa samassa taloudessa?

- ☐ kyllä
- ☐ en

5. Oletko tällä hetkellä pääasiassa:

Valitse yksi tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos olet lomautettu, valitse "työssä" tai "työtön".

- ☐ työssä
- ☐ työtön → *siirry kysymykseen 8*
- ☐ eläkkeellä → *siirry kysymykseen 8*
- ☐ työkyvytön → *siirry kysymykseen 8*
- ☐ opiskelija, koululainen → *siirry kysymykseen 8*
- ☐ omaa kotitaloutta tai perheenjäsentä hoitamassa → *siirry kysymykseen 8*
- ☐ asepalvelusta tai siviilipalvelusta suorittamassa → *siirry kysymykseen 8*
- ☐ muu

6. Teetkö päätyössäsi koko- vai osa-aikatyötä?

Päätyösi on se, johon kulutat eniten aikaa. Jos olet osa-aikaeläkkeellä, valitse osa-aikatyö.

- ☐ kokoaikatyötä
- ☐ osa-aikatyötä

7. Ammattiasemasi

- ☐ yrittäjä, jolla on työntekijöitä
- ☐ yrittäjä tai itsenäinen ammatinharjoittaja ilman työntekijöitä
- ☐ työntekijä tai viranhaltija
- ☐ perheyrityksessä ilman palkkaa työskentelevä



TERVEYS

8. Millainen terveytesi on yleisesti ottaen?

- ☐ erittäin hyvä
- ☐ hyvä
- ☐ keskinkertainen
- ☐ huono
- ☐ erittäin huono

9. Onko sinulla jokin pitkäaikainen yli 6 kuukautta kestänyt sairaus tai muu pitkäaikainen terveysongelma?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

10. Rajoittaako jokin terveysongelma sinua toimissa, joita ihmiset tavallisesti tekevät?

- ☐ kyllä, rajoittaa vakavasti
- ☐ kyllä, rajoittaa, mutta ei vakavasti
- ☐ ei rajoita lainkaan → siirry kysymykseen 12

11. Onko rajoituksia ollut ainakin kuuden viime kuukauden ajan?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

12. Onko sinulla yleensä vaikeuksia suoriutua seuraavista toiminnoista ilman apua?

	ei vaikeuksia	vähän vaikeuksia	paljon vaikeuksia	en pysty lainkaan
Syöminen	☐	☐	☐	☐
Vuoteeseen meno tai tuolille istuutuminen ja niiltä ylösnousu	☐	☐	☐	☐
Pukeutuminen tai riisuuntuminen	☐	☐	☐	☐
WC:ssä käyminen	☐	☐	☐	☐
Kylvyssä tai suihkussa käyminen	☐	☐	☐	☐

13. Saatto yleensä apua jossain edellä mainituissa toiminnoissa?

- ☐ kyllä, vähintään yhdessä toiminnossa
- ☐ en

14. Tarvitsisitko apua, tai lisää apua, joissain edellä mainituissa toiminnoissa?

- ☐ kyllä, vähintään yhdessä toiminnossa
- ☐ en



15. Onko sinulla yleensä vaikeuksia suoriutua seuraavista arkiaskareista ilman apua?

	ei vaikeuksia	vähän vaikeuksia	paljon vaikeuksia	en pysty lainkaan	ei koske minua
Ruoan valmistaminen	☐	☐	☐	☐	☐
Puhelimen käyttäminen (puhelun soittaminen tai puhelun vastaanottaminen)	☐	☐	☐	☐	☐
Ostoksilla käyminen	☐	☐	☐	☐	☐
Lääkkeiden annostelu ja ottaminen	☐	☐	☐	☐	☐
Kevyiden kotitöiden tekeminen (esim. astioiden pesu, silittäminen, vuoteen sijaaminen)	☐	☐	☐	☐	☐
Raskaiden kotitöiden tekeminen (esim. lattioiden tai ikkunoiden peseminen, imurointi)	☐	☐	☐	☐	☐
Raha-asioista huolehtiminen (esim. laskujen maksaminen)	☐	☐	☐	☐	☐

16. Saatko yleensä apua jossain edellä mainituissa arkiaskareissa?

- ☐ kyllä, vähintään yhdessä arkiaskareessa
☐ en

17. Tarvitsisitko apua tai lisää apua joissain edellä mainituissa arkiaskareissa?

- ☐ kyllä, vähintään yhdessä arkiaskareessa
☐ en

18. Onko sinulla ollut seuraavia sairauksia tai vaivoja 12 viime kuukauden aikana?

	kyllä	ei
Astma	☐	☐
Pitkäaikainen keuhkoputkentulehdus, keuhkohtaumatauti tai keuhkolaajentuma	☐	☐
Sydänveritulppa eli sydäninfarkti tai siitä aiheutuneet pitkäaikaiset seuraukset	☐	☐
Sepelvaltimotauti, angina pectoris (rintakipua raskuudessa)	☐	☐
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	☐	☐
Aivohalvaus (aivoverenvuoto tai aivoinfarkti) tai siitä aiheutuneet pitkäaikaiset seuraukset	☐	☐
Nivelrikko eli nivelkuluma (ei sisällä niveltulehdusta)	☐	☐
Alaselän vaivoja tai muita kroonisia selkäsairauksia	☐	☐
Niskan tai hartian alueen oireita tai sairauksia	☐	☐
Diabetes	☐	☐
Allergia (esim. allerginen nuha, allergiset silmäoireet, allerginen ihottuma, ruoka-aineallergia)	☐	☐
Virtsankarkailu (virtsainkontinenssi)	☐	☐
Munuaissairaus	☐	☐
Masennus	☐	☐
Kohonnut veren kolesterolitai kohonnut veren muut rasva-arvot	☐	☐
Syöpä	☐	☐



19. Millainen on ikeniesi ja hampaidesi (omat, hammasproteesit tai hammasimplantit) kunto?

- ☐ erittäin hyvä
- ☐ hyvä
- ☐ keskitasoinen
- ☐ huono
- ☐ erittäin huono

20. Oletko loukkaantunut kotona tai vapaa-ajalla tapahtuneessa tapaturmassa 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ kyllä
- ☐ en

21. Oletko ollut oman sairauden, tapaturman tai muun terveysongelman vuoksi poissa töistä 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ kyllä
- ☐ en → *siirry kysymykseen 23*
- ☐ en ole töissä → *siirry kysymykseen 23*

22. Kuinka monta päivää olet ollut poissa töistä 12 viime kuukauden aikana?

_____ päivää

KIPUTUNTEMUKSET

23. Oletko kokenut ruumiillista kipua neljän viime viikon aikana?

- ☐ en ole → *siirry kysymykseen 25*
- ☐ hyvin lievää
- ☐ lievää
- ☐ kohtalaista
- ☐ voimakasta
- ☐ erittäin voimakasta

24. Missä määrin kipu on vaikuttanut tavanomaiseen toimintaasi töissä tai kotona neljän viime viikon aikana?

- ☐ ei lainkaan
- ☐ vähän
- ☐ jonkin verran
- ☐ melko paljon
- ☐ erittäin paljon



MIELENTERVEYS

25. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua kahden viime viikon aikana?

	ei lainkaan	useina päivinä	useammin kuin puolet ajasta	lähes joka päivä
Asioiden tekeminen kiinnostaa hyvin vähän tai ei juuri tuota mielihyvää	☐	☐	☐	☐
Alakuloisuus, masentuneisuus tai toivottomuus	☐	☐	☐	☐
Nukahtamis- tai nukkumisvaikeudet tai liiallinen nukkuminen	☐	☐	☐	☐
Väsymys tai energian puute	☐	☐	☐	☐
Huono ruokahalu tai ylensyöminen	☐	☐	☐	☐
Tyytymättömyys omaan itseen – tai tunne, että olet epäonnistunut tai laiminlyönyt itsesi tai perheesi	☐	☐	☐	☐
Vaikeus keskittyä asioihin, kuten lehden lukemiseen tai television katseluun	☐	☐	☐	☐
Liikutko tai puhutko niin hitaasti, että muut ihmiset ovat saattaneet huomata? Tai päinvastoin – oletko ollut niin hermostunut tai levoton, että olet liikkunut paljon tavallista enemmän?	☐	☐	☐	☐

26. Valitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi kahden viime viikon aikana:

	kaiken aikaa	enimmän osan aikaa	yli puolet ajasta	alle puolet ajasta	pienen osan ajasta	en lainkaan
Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen ollut levollinen ja rentoutunut	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen ollut toimelias ja tarmokas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Seuraavat kaksi kysymystä käsittelevät ajatuksia ja tekoja, jotka liittyvät oman itsen vahingoittamiseen. Osa ihmisistä on elämänsä aikana kohdannut vaikeuksia, joiden yhteydessä tällaisia ajatuksia ja tekoja voi esiintyä.

27. Onko sinulla ollut itsemurha-ajatuksia 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ ei
- ☐ kyllä

28. Oletko joskus yrittänyt itsemurhaa?

- ☐ en koskaan
- ☐ kyllä, mutta en 12 viime kuukauden aikana
- ☐ kyllä, 12 viime kuukauden aikana

TOIMINTAKYKY

29. Käytätkö silmälaseja tai piilolinssejä?

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ olen sokea → siirry kysymykseen 31

30. Onko sinulla vaikeuksia nähdä?

Jos käytät silmälaseja tai piilolinssejä, arvioi näkökykysi niiden kanssa.

- ☐ ei vaikeuksia
- ☐ vähän vaikeuksia
- ☐ paljon vaikeuksia
- ☐ en näe lainkaan

31. Käytätkö kuulolaitetta?

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ olen täysin kuuro → siirry kysymykseen 34

32. Onko sinulla hiljaisessa huoneessa vaikeuksia kuulla, mitä toinen henkilö keskustellessanne sanoo?

Jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa.

- ☐ ei vaikeuksia
- ☐ vähän vaikeuksia
- ☐ paljon vaikeuksia
- ☐ en kuule lainkaan

33. Onko sinulla meluisassa huoneessa vaikeuksia kuulla, mitä toinen henkilö keskustellessanne sanoo?

Jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa.

- ☐ ei vaikeuksia
- ☐ vähän vaikeuksia
- ☐ paljon vaikeuksia
- ☐ en kuule lainkaan



34. Onko sinulla vaikeuksia:

	ei lainkaan	vähän vaikeuksia	paljon vaikeuksia	en pysty lainkaan
Kävellä puoli kilometriä tasaisessa maastossa ilman mitään apuvälinettä?	☐	☐	☐	☐
Nousta tai laskeutua portaita yhden kerrosvälin, noin 12 porrasta?	☐	☐	☐	☐
Muistamisessa tai keskittymisessä?	☐	☐	☐	☐
Kommunikoida omalla kielelläsi niin, että ymmärrät muita ja muut ymmärtävät sinua?	☐	☐	☐	☐

35. Onko sinulla vaikeuksia haukata ja pureskella kovia ruokia kuten kiinteää omenaa?

- ☐ ei vaikeuksia
☐ vähän vaikeuksia
☐ paljon vaikeuksia
☐ en pysty lainkaan

36. Onko sinulla jonkin pitkäaikaisen terveysongelman vuoksi vaikeuksia seuraavissa asioissa?

	ei lainkaan	vähän vaikeuksia	paljon vaikeuksia	en pysty lainkaan	ei koske minua
Liikkuminen kodin ulkopuolella (ulkoilu, asiointi, kaupassa käynti)	☐	☐	☐	☐	☐
Erilaisten liikennevälineiden käyttö (auto, linja-auto, juna, taksi)	☐	☐	☐	☐	☐
Asiointi julkisissa rakennuksissa sekä liikkuminen rakennusten sisätiloissa	☐	☐	☐	☐	☐
Kanssakäyminen ihmisten kanssa (perheen tai ystävien kokoontuminen, illallinen tai muu tapahtuma)	☐	☐	☐	☐	☐
Internetin käyttö	☐	☐	☐	☐	☐

TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÖ

37. Oletko ollut hoidettavana sairaalassa vähintään yön yli 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ kyllä
☐ en → siirry kysymykseen 39

38. Kuinka monta yötä yhteensä olet ollut sairaalahoidossa 12 viime kuukauden aikana?

_____ yötä

39. Oletko ollut sairaalassa tutkittavana tai hoidettavana ilman, että jouduit jäämään sairaalaan yön yli 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ kyllä
☐ en → siirry kysymykseen 41

40. Kuinka monena päivänä yhteensä 12 viime kuukauden aikana?

_____ päivänä

41. Milloin viimeksi kävit hammashoidossa?

Hammashoitokäynteihin kuuluvat käynnit hammaslääkärin, suuhygienistin, hammashoitajan ja/tai hammasteknikon luona.

- ☐ alle 6 kuukautta sitten
- ☐ 6 – 12 kuukautta sitten
- ☐ yli vuosi sitten
- ☐ en koskaan

42. Milloin viimeksi olet tavannut yleislääkärin vastaanotolla tai etäyhteydellä oman terveytesi vuoksi?

Huomioi hyvinvointialueen, työterveyshuollon ja yksityisen palveluntarjoajan tuottamat palvelut. Älä laske mukaan niitä kertoja, jolloin olet ollut potilaana sairaalassa.

- ☐ 12 viime kuukauden aikana
- ☐ yli vuosi sitten → siirry kysymykseen 44
- ☐ en koskaan → siirry kysymykseen 44

43. Kuinka monta kertaa neljän viime viikon aikana?

_____ kertaa

44. Milloin viimeksi olet tavannut erikoislääkärin tai kirurgin vastaanotolla tai etäyhteydellä oman terveytesi vuoksi?

Huomioi hyvinvointialueen, työterveyshuollon ja yksityisen palveluntarjoajan tuottamat palvelut. Älä laske mukaan niitä kertoja, jolloin olet ollut potilaana sairaalassa.

- ☐ 12 viime kuukauden aikana
- ☐ yli vuosi sitten → siirry kysymykseen 46
- ☐ en koskaan → siirry kysymykseen 46

45. Kuinka monta kertaa neljän viime viikon aikana?

_____ kertaa

46. Oletko käynyt 12 viime kuukauden aikana...?

	kyllä	en
Fysioterapeutilla tai vastaavalla (esim. koulutettu hieroja, osteopaatti)	☐	☐
Psykologilla, psykoterapeutilla tai psykiatrilla	☐	☐

47. Oletko saanut perheenjäseneltä tai tuttavalta hoitoa tai apua pitkäaikaissairauden, heikentyneen toimintakyvyn tai korkean ikäsi vuoksi 12 viime kuukauden aikana?

Huomioi vähintään kerran viikossa saamasi hoito tai apu. Avulla tarkoitetaan esimerkiksi siivousta, kaupassa käyntiä tai henkistä tukea.

- ☐ kyllä, pääasiassa samassa tai eri taloudessa asuvalta perheenjäseneltä
- ☐ kyllä, pääasiassa tuttavalta tai muulta henkilöltä
- ☐ en ole tarvinnut tai saanut apua

48. Oletko käyttänyt säännöllisesti kotona asumista tukevia palveluja pitkäaikaissairauden, heikentyneen toimintakyvyn tai korkean ikäsi vuoksi 12 viime kuukauden aikana?

Huomioi vähintään kerran viikossa saamasi palvelu. Kotipalveluita ovat hyvinvointialueen järjestämä tai yksityisen tarjoama kotihoito (sisältäen kotisairaanhoidon), sekä tukipalvelut kuten ateriapalvelu, siivouspalvelu, kuljetuspalvelu tai ulkoiluapu.

- ☐ kyllä
- ☐ en → siirry kysymykseen 50

49. Kuinka monta tuntia viikossa saat kotona asumista tukevia palveluja?

- ☐ alle 5 tuntia viikossa
- ☐ 5–9
- ☐ 10–19
- ☐ 20–29
- ☐ 30–39
- ☐ 40 tuntia tai enemmän viikossa

50. Oletko käyttänyt kahden viime viikon aikana?

	kyllä	en
Lääkärin määräämiä reseptilääkkeitä (muuta kuin raskauden ehkäisyyn tarkoitettuja)	☐	☐
Muita kuin lääkärin määräämiä lääkkeitä (esim. särkylääkkeitä, luontaistuotteita tai vitamiineja)	☐	☐

51. Milloin olet saanut viimeisimmän influenssarokotuksesi?

Jos olet saanut influenssarokotuksen vuonna 2024 tai myöhemmin, merkitse vuosi ja kuukausi.

- ☐ vuonna 2024 tai myöhemmin vuosi _____ kuukausi _____
- ☐ aiemmin kuin vuonna 2024
- ☐ en koskaan

52. Milloin terveydenhuollon ammattilainen on viimeksi mitannut sinulta?

	alle 12kk sitten	1– alle 3 vuotta sitten	3– alle 5 vuotta sitten	vähintään 5 vuotta sitten	ei koskaan
Verenpaineen	☐	☐	☐	☐	☐
Veren kolesterolipitoisuuden	☐	☐	☐	☐	☐
Veren sokeripitoisuuden	☐	☐	☐	☐	☐

53. Milloin sinulle on viimeksi tehty ulosteen veritesti?

Testiä käytetään mm. paksusuolisyövän seulonnassa.

- ☐ alle 12 kuukautta sitten
- ☐ 1– alle 2 vuotta sitten
- ☐ 2– alle 3 vuotta sitten
- ☐ 3 vuotta sitten tai aiemmin
- ☐ ei koskaan



54. Milloin sinulle on viimeksi tehty paksusuolen tähystys (kolonoskopia)?

- ☐ alle 12 kuukautta sitten
- ☐ 1– alle 5 vuotta sitten
- ☐ 5– alle 10 vuotta sitten
- ☐ 10 vuotta sitten tai aiemmin
- ☐ ei koskaan

Seuraava kysymys koskee vain naisia. Miehet voivat siirtyä kysymykseen 56

55. Milloin sinulle on viimeksi tehty seuraavat tutkimukset?

	alle 12 kuukautta sitten	1– alle 2 vuotta sitten	2– alle 3 vuotta sitten	3 vuotta sitten tai aiemmin	ei koskaan
Mammografia (rintojen röntgentutkimus)	☐	☐	☐	☐	☐
Papakoe (kohdunkaulan irtosolututkimus)	☐	☐	☐	☐	☐

TERVEYSPALVELUJEN SAATAVUUS

56. Onko hoitosi tai tutkimuksiin pääsemisesi viivästynyt pitkien jonotusaikojen vuoksi 12 viime kuukauden aikana?

Viiveellä tarkoitetaan sitä, että et saanut hoitoa tai et päässyt tutkimuksiin riittävän nopeasti tai et lainkaan.

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en ole tarvinnut terveydenhuollon palveluita

57. Oletko 12 viime kuukauden aikana tarvinnut mielenterveyden palveluita?

Esim. psykologi, psykoterapeutti tai psykiatri.

- ☐ kyllä
- ☐ en → siirry kysymykseen 60

58. Saitko mielenterveyden palveluja aina kun tarvitsit niitä?

- ☐ kyllä → siirry kysymykseen 60
- ☐ en

59. Mikä oli pääsiallisin syy ettet saanut tarvitsemaasi mielenterveyspalvelua?

- ☐ liian korkeat maksut
- ☐ olin jonossa ilman lähetettä
- ☐ en ehtinyt työn, lasten hoidon tai muiden kiireiden vuoksi
- ☐ liian pitkä matka / ei kulkuneuvoa
- ☐ huoli luottamuksellisuudesta ja luotettavuudesta
- ☐ pelko kielteisistä reaktioista perheeltä, ystäviltä tai kollegoilta
- ☐ pelko käynnistä tai hoidosta (esim. huono lopputulos tai lääkkeen sivuvaikutukset)
- ☐ en tiedä, mistä hakea apua
- ☐ muu syy



PITUUS JA PAINO

60. Kuinka pitkä olet? _____ cm, merkitse senttimetrin tarkkuudella.

61. Paljonko painat kevyissä vaatteissa? _____ kg, merkitse kilogramman tarkkuudella.

LIKKUMINEN

62. Kuinka rasittavia työsi tai arkeesi liittyvät työtehtävät ovat ruumiillisesti?

Mieti aikaa, jonka käytät työn tekemiseen ja valitse tilanteeseesi parhaiten sopiva vaihtoehto. Työllä tarkoitetaan asioita, joita sinun täytyy tehdä, kuten palkallinen ja palkaton työ, kotityöt, perheen hoitaminen, opiskelu ja työnhaku (työttömät).

- ☐ työni on pääasiassa istuma- tai seisomatyötä (esim. kirjoittaminen, ajaminen, näyttöpäätetyöskentely)
- ☐ kävelen työssäni paljon tai työni vaatii kohtalaista ruumiillista ponnistelua (esim. siivoaminen, kevyiden lastien kantaminen, lastenhoito)
- ☐ työni on pääasiassa raskasta ruumiillista työtä (esim. raskaiden lastien kantaminen, kaivostyö, rakennustyö)
- ☐ en ole töissä tai suorita työnkaltaisia tehtäviä

Seuraavat neljä (63 - 66) kysymystä käsittelevät asiointiliikkumista (esim. työ- ja koulumatkat sekä kaupassa käynti), ei työhön tai harrastuksiin liittyvää liikuntaa.

63. Kuinka monena päivänä viikossa kuljet kävellen vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti?

Esim. työmatkat, koulumatkat tai kaupassa käynti, muulloin kuin työaikana.

☐ en lainkaan / ei koske minua → siirry kysymykseen 65

1 päivänä viikossa	2	3	4	5	6	7 päivänä viikossa
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

64. Kuinka paljon kuljet kävellen yhteensä tavallisen päivän aikana vähintään 10 minuutin jaksoissa?

Esim. työmatkat, koulumatkat tai kaupassa käynti, muulloin kuin työaikana.

10–29 minuuttia / päivä	30–59 minuuttia / päivä	1– alle 2 tuntia / päivä	2– alle 3 tuntia / päivä	3 tuntia tai enemmän päivässä
☐	☐	☐	☐	☐

65. Kuinka monena päivänä viikossa kuljet pyöräillen vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti?

Esim. työmatkat, koulumatkat tai kaupassa käynti, muulloin kuin työaikana.

☐ en lainkaan / ei koske minua → siirry kysymykseen 67

1 päivänä viikossa	2	3	4	5	6	7 päivänä viikossa
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

66. Kuinka paljon kuljet pyöräillen yhteensä tavallisen päivän aikana vähintään 10 minuutin jaksoissa?

Esim. työmatkat, koulumatkat tai kaupassa käynti, muulloin kuin työaikana.

10–29 minuuttia / päivä	30–59 minuuttia / päivä	1– alle 2 tuntia / päivä	2– alle 3 tuntia / päivä	3 tuntia tai enemmän päivässä
☐	☐	☐	☐	☐



Seuraavat kolme (67 - 69) kysymystä käsittelevät vapaa-ajan harrastus- ja virkistysliikuntaa (esim. kävely- ja juoksulenkit, palloilulajit, pyöräily, uinti), ei työhön tai asiointiin liittyvää liikumista.

67. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään 10 minuuttia?

☐ en lainkaan / ei koske minua → siirry kysymykseen 69

1 päivänä viikossa	2	3	4	5	6	7 päivänä viikossa
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

68. Kuinka paljon harrastat vapaa-ajan liikuntaa tavallisen viikon aikana yhteensä?

Mukaan ei lasketa siirtymisiä paikasta toiseen kävellen tai pyöräillen. Laske viikon tunnit ja minuutit yhteensä:

_____ tuntia _____ minuuttia viikossa

69. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat lihaskuntoa kehittävää tai ylläpitävää liikuntaa?

Esim. kuntosaliharjoittelua tai kuntopiiriä.

☐ en lainkaan / ei koske minua

1 päivänä viikossa	2	3	4	5	6	7 päivänä viikossa
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

70. Kuinka monta tuntia istut tai olet makuulla vuorokaudessa arkisin? Älä laske mukaan aikaa, jonka nukut.

alle 4 tuntia	4 - alle 6 tuntia	6 - alle 8 tuntia	8 - alle 10 tuntia	10 - alle 12 tuntia	12 tuntia tai enemmän
☐	☐	☐	☐	☐	☐

RAVINTO

71. Kuinka usein tavallisesti syöt hedelmiä tai marjoja (ei mehuja)?

- ☐ kerran päivässä tai useammin
☐ 4–6 kertaa viikossa → siirry kysymykseen 73
☐ 1–3 kertaa viikossa → siirry kysymykseen 73
☐ harvemmin kuin kerran viikossa → siirry kysymykseen 73
☐ en lainkaan → siirry kysymykseen 73

72. Kuinka monta annosta syöt hedelmiä tai marjoja päivässä (ei mehuja)?

_____ annosta

ESIMERKKI:

Yksi annos on esimerkiksi keskikokoinen hedelmä tai kourallinen marjoja.



73. Kuinka usein tavallisesti syöt kasviksia tuoreena tai kypsennettynä?

Ei perunaa missään muodossa, ei kasvismehuja tai kasviksia ruokalajien osana, esimerkiksi keitossa.

- ☐ kerran päivässä tai useammin
☐ 4–6 kertaa viikossa → siirry kysymykseen 75
☐ 1–3 kertaa viikossa → siirry kysymykseen 75
☐ harvemmin kuin kerran viikossa → siirry kysymykseen 75
☐ en lainkaan → siirry kysymykseen 75

74. Kuinka monta annosta kasviksia syöt tuoreena tai kypsennettynä päivässä? _____ annosta

ESIMERKKI:

Yksi annos kasviksia on esimerkiksi 1,5 dl salaattia, raastetta tai höyrytettyjä kasviksia.

75. Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia juomia tai ruokia?

	kerran päivässä tai useammin	4–6 kertaa viikossa	1–3 kertaa viikossa	harvemmin kuin kerran viikossa	en lainkaan
hedelmistä tai kasviksista vastapuristettua 100% täysmehua? <i>Älä laske mukaan täydennettyjä, makeutettuja tai tiivisteestä valmistettuja mehuja tai mehujuomia.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
sokeroituja virvoitus- tai energiajuomia? <i>Älä laske mukaan keinotekoisesti makeutettuja juomia, kuten light juomia.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
punaista lihaa? <i>Älä laske mukaan vaaleaa lihaa kuten broileri tai kalkkuna. Punaishalla lihalla tarkoitetaan naudan, sian, lampaan, vuohen, peuran, poron ja hirven lihaa sekä niiden elimiä.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
prosessoitua lihaa, kuten kaikista lihalaaduista valmistettuja makkaroita sekä liha- ja makkaraleikkeleitä?	☐	☐	☐	☐	☐

TUPAKKA

76. Tupakoitko nykyisin? (savukkeita, sikareita tai piippua)

- ☐ kyllä, päivittäin
☐ kyllä, satunnaisesti → siirry kysymykseen 78
☐ en lainkaan → siirry kysymykseen 78

77. Kuinka monta savuketta poltat keskimäärin päivässä?

_____ savuketta

78. Oletko koskaan polttanut päivittäin tai lähes päivittäin vähintään vuoden ajan?

- ☐ kyllä
☐ en → *siirry kysymykseen 80*

79. Montako vuotta olet tupakoinut päivittäin?

Huomioi kaikki erilliset päivittäisen tupakoinnin jaksot. Jos et muista, arviokin riittää.

_____ vuotta

80. Kuinka usein altistut tupakansavulle sisätiloissa?

- ☐ päivittäin, 1 tunnin tai enemmän
☐ päivittäin, vähemmän kuin 1 tunnin
☐ vähintään yhden kerran viikossa (mutta ei päivittäin)
☐ harvemmin kuin yhden kerran viikossa
☐ en koskaan tai hyvin harvoin

81. Käytätkö seuraavia tuotteita tällä hetkellä?

	kyllä, päivittäin	kyllä, satunnaisesti	käytin aiemmin mutta en enää	en ole koskaan käyttänyt
sähkösavukkeita	☐	☐	☐	☐
kuumennettavaa tupakkatuotetta	☐	☐	☐	☐

ALKOHOLI

82. Oletko käyttänyt alkoholijuomia 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ en ole koskaan elämäni aikana käyttänyt alkoholia → *siirry kysymykseen 89*
☐ en 12 viime kuukauden aikana → *siirry kysymykseen 89*
☐ kyllä

83. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa → *siirry kysymykseen 88*
☐ kerran kuukaudessa → *siirry kysymykseen 88*
☐ 2-3 päivänä kuukaudessa → *siirry kysymykseen 88*
☐ 1-2 päivänä viikossa
☐ 3-4 päivänä viikossa
☐ 5-6 päivänä viikossa
☐ päivittäin tai lähes päivittäin

84. Kun ajattelet tavallista viikkoa maanantaista torstaihin, kuinka monena päivänä näistä neljästä päivästä käytit alkoholia?

- ☐ kaikkina neljänä päivänä
☐ kolmena päivänä
☐ kahtena päivänä
☐ yhtenä päivänä
☐ en lainkaan → *siirry kysymykseen 86*

85. Kun ajattelet tavallista viikkoa maanantaista torstaihin, kuinka monta annosta alkoholia otit niinä päivinä joina käytit alkoholia?

- ☐ 16 annosta tai enemmän päivässä
- ☐ 10–15 annosta päivässä
- ☐ 6–9 annosta päivässä
- ☐ 4–5 annosta päivässä
- ☐ 3 annosta päivässä
- ☐ 2 annosta päivässä
- ☐ 1 annos päivässä
- ☐ en lainkaan

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

pullo (33cl) niin kutsuttua keskiolutta tai siideriä tai,
lasi (12cl) mietoa viiniä tai
pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai
ravintola-annos (4cl) väkeviä.

86. Kun ajattelet tavallista viikonloppua perjantaista sunnuntaihin, kuinka monena päivänä näistä kolmesta päivästä käytit alkoholia?

- ☐ kaikkina kolmena päivänä
- ☐ kahtena päivänä
- ☐ yhtenä päivänä
- ☐ en lainkaan → *siirry kysymykseen 88*

ESIMERKKEJÄ:

0,5 l tuoppi keskiolutta tai siideriä = 1,5 annosta
0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä = 2 annosta
0,75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta
0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

87. Kun ajattelet tavallista viikonloppua perjantaista sunnuntaihin, kuinka monta annosta alkoholia otit niinä päivinä joina käytit alkoholia?

- ☐ 16 annosta tai enemmän päivässä
- ☐ 10–15 annosta päivässä
- ☐ 6–9 annosta päivässä
- ☐ 4–5 annosta päivässä
- ☐ 3 annosta päivässä
- ☐ 2 annosta päivässä
- ☐ 1 annos päivässä
- ☐ en lainkaan

88. Kuinka monta kertaa 12 viime kuukauden aikana käytit 5 annosta tai enemmän alkoholia?

- ☐ joka päivä tai lähes joka päivä
- ☐ 5–6 päivänä viikossa
- ☐ 3–4 päivänä viikossa
- ☐ 1–2 päivänä viikossa
- ☐ 2–3 päivänä kuukaudessa
- ☐ kerran kuukaudessa
- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ en koskaan 12 viime kuukauden aikana
- ☐ en ole koskaan käyttänyt



SOSIAALINEN TUKI

89. Kuinka monta läheistä ihmistä sinulla on, joihin voit turvautua kohdatessasi vakavia henkilökohtaisia ongelmia?

- ☐ ei yhtään
- ☐ 1–2 ihmistä
- ☐ 3–5 ihmistä
- ☐ 6 ihmistä tai enemmän

90. Kuinka paljon uskot muiden ihmisten välittävän tekemisistäsi?

- ☐ paljon
- ☐ kohtalaisesti
- ☐ en osaa sanoa
- ☐ vähän
- ☐ ei lainkaan

91. Miten helppoa sinun on tarpeen vaatiessa saada apua naapureiltasi?

- ☐ erittäin helppoa
- ☐ helppoa
- ☐ mahdollista
- ☐ vaikeaa
- ☐ erittäin vaikeaa

AVUN ANTAMINEN

92. Autatko jotakuta pitkäaikaissairasta, toimintakyvyltään heikentynyttä tai ikääntynyttä henkilöä vähintään kerran viikossa?

Älä huomioi palkkatyötä esimerkiksi hoitajana tai henkilökohtaisena avustajana.

- ☐ kyllä
- ☐ en → siirry kysymykseen 95

93. Onko tämä henkilö jota autat vähintään kerran viikossa:

Jos autat useampaa henkilöä, vastaa sen mukaan, jota autat eniten.

- ☐ perheenjäsen
- ☐ muu kuin perheenjäsen

94. Kuinka monta tuntia yhteensä autat yhtä tai useampaa henkilöä viikon aikana?

Ota huomioon kaikki henkilöt, joita autat. Jos määrä vaihtelee viikoittain, arvioi kuinka monta tuntia keskimäärin.

- ☐ alle 5 tuntia viikossa
- ☐ 5–9
- ☐ 10–19
- ☐ 20–29
- ☐ 30–39
- ☐ vähintään 40 tuntia

95. Täytitkö lomakkeen itse vai auttoiko sinua siinä joku toinen henkilö?

- ☐ täytin itse
- ☐ minua auttoi samassa kotitaloudessa asuva henkilö
- ☐ minua auttoi joku muu kuin samassa kotitaloudessa asuva henkilö



KIITOS VASTAUKSESTASI.

Voit tutustua tuloksiin osoitteessa www.thl.fi/tervesuomi

thl.fi/terveysuomi