



Tutkimusnumero ja nimi

## TERVEYS 2000

### Tutkimus suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

#### 1. KYSELY, lyhyt

T2070

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada lisätietoja eräistä elintavoistanne, työstänne, elinympäristöstänne, terveydestänne ja hyvinvoinnistanne. Kyselyn tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja kaikki tulokset esitetään ainoastaan taulukoina, joista ei voida tunnistaa ketään henkilöä. **Pyydämme, että täytätte kyselyn.** Mikäli Teillä on vaikeuksia jonkin osan täyttämässä, saatte apua tutkimushoitajalta. Ennen kuin aloitatte lomakkeen täyttämisen, merkitkää alle milloin aloititte sen täyttämisen.

Päivämäärä: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

## VASTAUSOHJEITA

Kysymyksiin vastataan tavallisesti ympyröimällä omaa tilannettanne tai mielipidettänne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai merkitsemällä kysytty lukumäärä sille varattuun tilaan. Joissakin tapauksissa Teitä pyydetään kirjoittamaan kysytty asia sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on erikseen täydentäviä vastaamisohjeita.

### Vastausesimerkkejä:

1. **Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?**

- 1 päivittäin
- 2 4 - 6 kertaa viikossa
- 3 2 - 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

2. **Kuinka pitkä olitte 20-vuotiaana?**

\_\_\_\_\_ 162 \_\_\_\_\_ cm

3. **Arvioikaa oma tämänpäiväinen terveydentilanne ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaanne. Huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.**

0.....1.....2.....3..... 4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 Huonoin Paras  
 mahdollinen terveys mahdollinen terveys

## TOIMINTAKYKY JA ELÄMÄNLAATU

### 1. Valitkaa seuraavista vaihtoehdoista ympäröimällä se, joka parhaiten kuvaa tämänpäiväistä terveydentilaanne ja toimintakykyänne.

Kys1\_K0101

#### 1.1 Liikkuminen

- 1 Minulla ei ole vaikeuksia kävelemisessä
- 2 Minulla on jonkin verran vaikeuksia liikkumisessa
- 3 Olen vuodepotilaana

Kys1\_K0102

#### 1.2 Itsestä huolehtiminen

- 1 Suoriudun vaikeuksitta peseytymisestä, pukeutumisesta ja muusta itsestäni huolehtimisesta
- 2 Minulla on jonkin verran vaikeuksia peseytymisessä tai pukeutumisessa tai muussa itsestäni huolehtimisessa
- 3 En kykene peseytymään tai pukeutumaan itse

Kys1\_K0103

#### 1.3 Tavalliset jokapäiväiset toiminnot

- 1 Suoriudun vaikeuksitta pääasiallisista tehtävistäni (esim. työstä, opiskelusta, kotitöistä ja / tai vapaa-ajan askareista)
- 2 Minulla on jonkin verran vaikeuksia suoriutua tavanomaisista tehtävistäni
- 3 En suoriudu yksin jokapäiväisistä toiminnoistani (arkiaskareista)

Kys1\_K0104

#### 1.4 Kivut ja vaivat

- 1 Minulla ei ole kipuja eikä vaivoja
- 2 Minulla on kohtalaisia kipuja tai vaivoja
- 3 Minulla on äärimmäisen kovia kipuja tai vaivoja

Kys1\_K0105

#### 1.5 Ahdistus ja masennus

- 1 En ole ahdistunut enkä masentunut
- 2 Olen melko ahdistunut tai masentunut
- 3 Olen erittäin ahdistunut tai masentunut

Kys1\_K02

2. Arvioi oma tämänpäiväinen terveydentilanne ympäröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaanne. Huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 Huonoin Paras  
 mahdollinen terveys mahdollinen terveys

Kys1\_K03

3. Seuraavaksi pyydämme Teitä arvioimaan, kuinka hyväksi koette nykyisen elämäenne kokonaisuutena eli elämänlaadun viimeksi kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana? Arvioi elämänlaatuanne ympäröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten kuvastaa elämänlaatuanne. Huonointa mahdollista elämänlaatua kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 Huonoin Paras  
 mahdollinen elämänlaatu mahdollinen elämänlaatu

## TAVALLISET OIREET

12. Seuraavaksi tiedustellaan Teidän viimeaikaisia oireitanne. Missä määrin Teitä vaivaavat...?

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kys1_K1201 1. päänsärky	1	2	3	4	5
Kys1_K1202 2. voimattomuuden tai huimauksen tunne	1	2	3	4	5
Kys1_K1203 3. sydän tai rintakivut	1	2	3	4	5
Kys1_K1204 4. kivut selän alaosassa	1	2	3	4	5
Kys1_K1205 5. pahoinvointi / vatsavaivat	1	2	3	4	5

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kys1_K1206					
6. lihassäryt	1	2	3	4	5
Kys1_K1207					
7. hengitysvaikeudet	1	2	3	4	5
Kys1_K1208					
8. kuumat ja kylmät aallot	1	2	3	4	5
Kys1_K1209					
9. jonkin ruumiinosan pistely tai puutuminen	1	2	3	4	5
Kys1_K1210					
10. tunne, että Teillä on pala kurkussa	1	2	3	4	5
Kys1_K1211					
11. heikkouden tunne ruumiin eri osissa	1	2	3	4	5
Kys1_K1212					
12. painon tunne käsissä tai jaloissa	1	2	3	4	5
Kys1_K1213					
13. jatkuvat kivut ja säryt	1	2	3	4	5

**13. Entä onko Teillä ollut seuraavia muita yleisiä oireita tai vaivoja viimeksi kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana?**

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kys1_K1302 2. unettomuus tai unihäiriöt	1	2	3	4	5
Kys1_K1303 3. hermostuneisuus tai jännittäminen	1	2	3	4	5
Kys1_K1304 4. alakuloisuus tai masentuneisuus	1	2	3	4	5
Kys1_K1305 5. voimattomuus tai väsymys	1	2	3	4	5
Kys1_K1306 6. muistin tai keskittymiskyvyn heikkeneminen	1	2	3	4	5
Kys1_K1307 7. yllirasittuneisuus tai uupuneisuus	1	2	3	4	5
Kys1_K1308 8. ärtyneisyys	1	2	3	4	5

## PAINO JA PITUUS

**18a. Kuinka paljon painoitte noin 20-vuotiaana? (Arviokin riittää)**

\_\_\_ Kys1\_K18A\_\_\_ **kiloa**

**19. Kuinka pitkä olitte 20-vuotiaana?**

\_\_\_ Kys1\_K19\_\_\_ **cm**

## AJANKÄYTTÖ JA HARRASTUKSET

### 20. Miten usein keskimäärin teette seuraavia asioita?

	Joka päivä tai useimpina päivinä	Kerran tai pari viikossa	Kerran tai pari kuukau- dessa	Kerran tai muutaman kerran vuodessa	Harvemmin tai en koskaan
<hr/>					
Kys1_K2001					
1. Kerho- tai yhdistys- toimintaa (mukaan luettuna yhteiskunnalliset luottamustehtävät)	5	4	3	2	1
Kys1_K2002					
2. Teatterissa, elokuvissa, konserteissa, taide- näyttelyissä, urheilu- kilpailuissa tms. käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2004					
4. Kirkossa tai muissa uskonnollisissa tilaisuuksissa käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2005					
5. Liikuntaa, metsästystä, kalastusta, puutarhanhoitoa tai muuta ulkoilua	5	4	3	2	1
Kys1_K2007					
7. Kirjallisuuden lukemista, äänilevyjen tai nauhojen kuuntelua	5	4	3	2	1
Kys1_K2008					
8. Käsitöitä, askartelua, soittamista, laulamista, valokuvausta, maalaamista keräilyä tms.	5	4	3	2	1
Kys1_K2010					
10. Sukulaisten, ystävien tai naapurin luona vierailua	5	4	3	2	1
Kys1_K2012					
12. Ystävien, sukulaisten tai naapuriensa tapaamista kotonanne	5	4	3	2	1
Kys1_K2014					
14. Puhelimessa puhumista	5	4	3	2	1
Kys1_K2015					
15. Television katselua, radion kuuntelua	5	4	3	2	1
Kys1_K2016					
16. Sanoma- ja aikakauslehtien lukemista	5	4	3	2	1

---

## LIKKUMINEN

### LIKKUNNAN HARRASTAMINEN

Kys1\_K27

#### 27. Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?

Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettanne.

- 1 vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- 2 vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen ja liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
- 3 harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
- 4 harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa (vastatkaa tähän myös, jos harjoittelette päätoimisesti kilpaurheilua varten).

Kys1\_K28

#### 28. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?

- 1 päivittäin
- 2 4 - 6 kertaa viikossa
- 3 2 - 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin



## ALKOHOLINKÄYTTÖ

Kys1\_K38

**38. Alkoholijuomien käyttö. Rengastakaa omaa käyttöänne kuvaamaan sopivin vaihtoehto.**

- 1 Olen ollut koko elämäni raitis (tai maistanut alkoholijuomia enintään 10 kertaa koko elämäni aikana)
- 2 Olen käyttänyt aiemmin alkoholijuomia vuodesta 19\_ Kys1\_K3801\_, mutta lopettanut \_\_ Kys1\_K3802\_\_ vuotta sitten
- 3 Olen käyttänyt alkoholijuomia vuodesta 19\_ Kys1\_K3803\_, ja käytän niitä edelleen

Kys1\_K39

**39. Kuinka usein olette juonut alkoholijuomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?**

- 0 en kertaakaan → siirtykää kysymykseen 52
- 1 6-7 kertaa viikossa
  - 2 4-5 kertaa viikossa
  - 3 2-3 kertaa viikossa
  - 4 kerran viikossa
  - 5 pari kertaa kuukaudessa
  - 6 noin kerran kuukaudessa
  - 7 noin kerran parissa kuukaudessa
  - 8 3-4 kertaa vuodessa
  - 9 kerran pari vuodessa

Kys1\_K42

**42. Arvioikaa, kuinka paljon nautitte olutta, siideriä tai long drink -juomia keskimäärin viikossa viimeksi kuluneen kuukauden aikana**

- 0 En yhtään pullollista viikossa
- 1 \_\_ Kys1\_K4201\_\_ pullollista viikossa

Kys1\_K45

**45. Arvioikaa, kuinka paljon olette juonut viiniä keskimäärin viikossa viimeksi kuluneen kuukauden aikana.**

- 0 en lainkaan
- 1 vähemmän kuin lasillisen (8-12 cl) viikossa
- 2 1 - 4 lasillista viikossa
- 3 ½ - alle 3 kokopullollista viikossa
- 4 3 - alle 5 kokopullollista viikossa
- 5 5 kokopullollista tai enemmän viikossa

Kys1\_K48

**48. Arvioi, kuinka paljon olette juonut väkeviä alkoholijuomia keskimäärin viikossa viimeksi kuluneen kuukauden aikana.**

- 0 en lainkaan
- 1 vähemmän kuin lasillisen (4 cl) viikossa
- 2 1 - 6 lasillista viikossa
- 3 ½ - alle 2 puolen litran pullollista ( 7 - 24 lasillista) viikossa
- 4 2 puolen litran pullollista (1 litra) - alle 4 puolen litran pullollista
- 5 4 puolen litran pullollista ( 2 litraa) tai enemmän

Kys1\_K51

**51. Kuinka monta kertaa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olette olleet alkoholin nauttimisen jälkeen herätessänne selvästi krapulassa?**

- 0 en kertaakaan
- 1 noin \_\_\_ Kys1\_K5101\_\_\_ kertaa

## ALKOHOLIONGELMIEN HOITO

Kys1\_K52

**52. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana käyttänyt mitään terveys- tai sosiaalipalveluja alkoholiongelmien takia?**

- 0 En → siirtykää kysymykseen 61
- 1 Kyllä

**53. Mitä näistä palveluista olette käyttänyt alkoholiongelmien takia?**

Kuinka monta kertaa viimeksi kuluneen kahdentoista kuukauden (12 kk) aikana?

Kys1\_K5301

1 Terveyskeskus \_\_\_\_\_ Kys1\_K5301A\_\_\_ kertaa

Kys1\_K5302

2 Työterveyshuolto \_\_\_\_\_ Kys1\_K5302A\_\_\_ kertaa

Kys1\_K5303

3 Mielenterveystoimisto tai  
psykiatrian poliklinikka \_\_\_\_\_ Kys1\_K5303A\_\_\_ kertaa

Kys1\_K5304

4 A-klinikka \_\_\_\_\_ Kys1\_K5304A\_\_\_ kertaa

Kys1\_K5305

5 Perhe- tai kasvatusneuvola \_\_\_\_\_ Kys1\_K5305A\_\_\_ kertaa

Kys1\_K5306

- 6 Lääkärin tai psykologin  
yksityisvastaanotto \_\_\_\_\_ Kys1\_K5306A\_\_ kertaa  
Kys1\_K5307
- 7 Psykiatrisen sairaala \_\_\_\_\_ Kys1\_K5307A\_\_ kertaa  
Kys1\_K5308
- 8 Muu sairaala \_\_\_\_\_ Kys1\_K5308A\_\_ kertaa  
Kys1\_K5309
- 9 Kuntoutuslaitos \_\_\_\_\_ Kys1\_K5309A\_\_ kertaa  
Kys1\_K5310
- 10 Muu? \_\_\_\_\_ Kys1\_K5310A\_\_ kertaa  
Kys1\_K5311
- 11 En mitään

## TERVEYDEN EDISTÄMINEN

**61. Oletteko osallistunut seuraaviin ryhmätoimintoihin viimeksi kuluneiden viiden vuoden aikana ainakin jonkin aikaa säännöllisesti? Ellette ole osallistunut mihinkään näistä, vastatkaa vain kohtaan 12.**

(Yksittäistä luentoa tai keskustelutilaisuutta ei oteta huomioon)

	Olen osallistunut yli 12 kuukautta sitten	Olen osallistunut viimeisten 12 kuukauden aikana
Kys1_K6101		
1 Laihdutusryhmä tai –kurssi	1	2
Kys1_K6102		
2 Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	1	2
Kys1_K6103		
3 Niskan- tai selän kuntoryhmä	1	2
Kys1_K6104		
4 Muu liikunta- tai kuntoryhmä	1	2
Kys1_K6105		
5 Henkisen hyvinvoinnin ryhmä (esim. suru-, ero- tai muu keskusteluryhmä)	1	2
Kys1_K6106		
6 Alkoholin käytön lopettamiseen tai hallitsemiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	1	2
Kys1_K6107		
7 Sairastuneen omaisten ryhmä	1	2

	Olen osallistunut yli 12 kuukautta sitten	Olen osallistunut viimeisten 12 kuukauden aikana
Kys1_K6110		
10 Sairauden omahoitoryhmä (mm. sydän-, syöpä-, mielenterveyspotilaiden)	1	2
Kys1_K6112		
12 En ole käynyt missään näistä	0	

---

## ELINYMPÄRISTÖ

### LÄHIYMPÄRISTÖN TURVALLISUUS

Kys1\_K62

**62. Onko teillä turvattomuuden tunnetta liikkuessanne asuinalueellanne?**

- 0 Ei koskaan
- 1 Erittäin harvoin
- 2 Melko harvoin
- 3 Melko usein
- 4 Erittäin usein

Kys1\_K64

**64. Pelkäätekö liikkua ulkona yksin iltaisin klo 22.00 jälkeen?**

- 0 En liiku yksin iltaisin ulkona tai en osaa sanoa
- 1 En liiku yksin iltaisin ulkona, koska pelkään
- 2 En koskaan
- 3 Silloin tällöin
- 4 Usein

Kys1\_K65

**65. Kuinka monta kertaa viimeisten 12 kuukauden aikana olette joutunut sellaisen väkivallan kohteeksi, joka tuotti näkyviä jälkiä tai vakavampia vammoja?**

Näkyviä jälkiä ovat esim. turvonneet huulet, mustat silmät tai pintahaavat. Vakavampia vammoja voivat olla esimerkiksi luunmurtumat, näkövammat, syvät haavat tai sisäelinten vauriot.

- 0 En yhtään kertaa
- 1 Yhden kerran
- 2 Kaksi kertaa
- 3 Useammin kuin kaksi kertaa

Kys1\_K66

**66. Kuinka monta kertaa viimeisten 12 kuukauden aikana olette joutunut pelottavien uhkausten kohteeksi?**

- 0 En yhtään kertaa
- 1 Yhden kerran
- 2 Kaksi kertaa
- 3 Useammin kuin kaksi kertaa

## **PSYKKISET KOKEMUKSET**

Kys1\_K69

**69. Oletteko viime aikoina pystynyt keskittymään töihinne?**

- 0 paremmin kuin tavallisesti
- 1 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 2 huonommin kuin tavallisesti
- 3 paljon huonommin kuin tavallisesti

Kys1\_K70

**70. Oletteko viime aikoina valvonut paljon huolien vuoksi?**

- 0 en ollenkaan
- 1 en enempää kuin tavallisesti
- 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

Kys1\_K71

**71. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, että mukana olonne asioiden hoidossa on...**

- 0 tavallista hyödyllisempää
- 1 yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
- 2 vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
- 3 paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

Kys1\_K72

**72. Oletteko viime aikoina tuntenut kykeneväne päättämään asioista**

- 0 paremmin kuin tavallisesti
- 1 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 2 huonommin kuin tavallisesti
- 3 paljon huonommin kuin tavallisesti

Kys1\_K73

**73. Oletteko viime aikoina tuntenut olevanne jatkuvasti rasituksen alaisena?**

- 0 en ollenkaan
- 1 en enempää kuin tavallisesti
- 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

Kys1\_K74

**74. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, ettette voisi selviytyä vaikeuksistanne?**

- 0 ei ollenkaan
- 1 ei enempää kuin tavallisesti
- 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

Kys1\_K75

**75. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?**

- 0 enemmän kuin tavallisesti
- 1 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 2 vähemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon vähemmän kuin tavallisesti

Kys1\_K76

**76. Oletteko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeutenne**

- 0 paremmin kuin tavallisesti
- 1 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 2 huonommin kuin tavallisesti
- 3 paljon huonommin kuin tavallisesti

Kys1\_K77

**77. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne onnettomaksi ja masentuneeksi?**

- 0 en ollenkaan
- 1 en enempää kuin tavallisesti
- 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

Kys1\_K78

**78. Oletteko viime aikoina kadottanut itseluottamuksenne?**

- 0 en ollenkaan
- 1 en enempää kuin tavallisesti
- 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

Kys1\_K79

**79. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne ihmisenä arvottomaksi?**

- 0 en ollenkaan
- 1 en enempää kuin tavallisesti
- 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

Kys1\_K80

**80. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?**

- 0 enemmän kuin tavallisesti
- 1 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 2 vähemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon vähemmän kuin tavallisesti

## TYÖN KOKEMINEN JA KUORMITTAVUUS

Kys1\_K83

### 83. Oletteko ollut viimeisten 12 kuukauden aikana työssä?

- 0 En ole —> siirtykää sivulle 16  
1 Olen ollut

Mikäli ette ole tällä hetkellä työssä, pyydämme Teitä vastaamaan viimeisimmän työnne mukaisesti.

Kys1\_K84

### 84. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Valitkaa tilanteeseen sopivin vaihtoehto.

- 1 työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan
- 2 kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä
- 3 joudun työssäni kävelemään tai nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä
- 4 työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan tai tekemään muuta raskasta työtä



**85. Seuraavassa pyydämme Teitä arvioimaan miten koette työnne ja työsuorituksenne, erityisesti miten usein tunnette oman tilanteen väittämän mukaiseksi.**

	En koskaan	Muutaman kerran vuodessa	Kerran kuussa	Muutaman kerran kuussa	Kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
Kys1_K8501 Tunnen olevani henkisesti tyhjiin puserrettu työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8502 Tunnen olevani aivan lopussa	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8503 Olen väsynyt jo aamulla tietäessäni, että minun pitää kohdata uusi työpäivä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8504 Päivät pitkät työskenteleminen tuntuu minusta todella rasittavalta	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8505 Pystyn tehokkaasti ratkaisemaan työssäni eteen tulevat ongelmat	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8506 Tunnen olevani lopen uupunut työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8507 Tunnen, että omalta osaltani vaikutan tehokkaasti tämän organisaation toimintaan	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8508 Kiinnostukseni työtäni kohtaan on heikentynyt siitä, kun aloitin tämän työn	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8509 En ole enää niin innostunut työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8510 Mielestäni olen hyvä tässä työssä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8511 Ilahdun, kun saan jotain aikaan työssäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8512 Mielestäni olen saanut aikaan monia arvokkaita asioita tässä työssä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8513 Haluan vain tehdä työtäni ja että minut jätetään rauhaan	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8514 Olen alkanut epäillä, onko työstäni mitään hyötyä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8515	0	1	2	3	4	5	6

Olen menettämässä uskoni siihen, että työlläni olisi jotain merkitystä							
Kys1_K8516 Luotan siihen, että pystyn hoitamaan tehtäväni tehokkaasti	0	1	2	3	4	5	6

## KAIKILLE

Kiitoksia vaivannäöstä!

Tarkastattehan vielä, että olette vastannut kaikkiin kysymyksiin. Jos ette osannut vastata johonkin kysymykseen, tutkimushoitaja auttaa Teitä kyselyn täyttämässä.

Allekirjoittakaa vielä lomake!

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 200\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Allekirjoitus