



TERVEYS 2000

Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

KYSELY

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 kotona ja tuotte sen mukanaan terveystarkastukseen.** Mikäli Teillä on vaikeuksia jonkin osan täyttämässä, saatte apua tutkimuspaikalla. 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... 45.....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. Arvioika 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

Kys1_K03

3. Seuraavaksi pyydämme Teitä arvioimaan, kuinka hyväksi koette nykyisen elämäne kokonaisuutena eli elämänlaadun viimeksi kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana? Arvioika elämänlaatuanne ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten kuvastaa elämänlaatuanne. Huonointa mahdollista elämänlaatu 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
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_K12012					
12. painon tunne käsissä tai jaloissa	1	2	3	4	5
Kys1_K12013					
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
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 naapurien 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

LIKUNNAN 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. Arvioikaa, 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 Psykiatrinen 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
<hr/>		
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

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 kykeneväanne 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

MIELIALA JA TUNTEET

82. Seuraavassa on joukko väittämäsarjoja. Lukekaa jokainen sarjan väittämä kerrallaan huolellisesti läpi ja osoittakaa ympyröimällä kustakin sarjasta se väittämä, joka parhaiten kuvaa nykyistä tilannettanne. Voitte rengastaa samasta sarjasta useamman väittämän, jos ne kaikki vastaavat Teidän tilannettanne.

- Sarja 1:
- Kys1_K82S101 1 En ole alakuloinen, enkä surullinen.
 - Kys1_K82S102 2 Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi.
 - Kys1_K82S103 3 Olen alakuloinen, enkä pääse siitä tunteesta eroon.
 - Kys1_K82S104 4 Olen niin surullinen tai onneton, että se tekee kipeää.
 - Kys1_K82S105 5 Olen niin surullinen tai onneton, etten kestä enää.

Sarja 2:	Kys1_K82S201	1	En suhtaudu tulevaisuuteeni erityisen toivottomasti.
	Kys1_K82S202	2	Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta.
	Kys1_K82S203	3	Minusta tuntuu, ettei minulla ole mitään odotettavaa tulevaisuudelta.
	Kys1_K82S204	4	Minusta tuntuu, etten koskaan pääse eroon huolistani.
	Kys1_K82S205	5	Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa asioiden muuttumiseen parempaan päin.

Sarja 3:	Kys1_K82S301	1	En tunne epäonnistuneeni elämässä.
	Kys1_K82S302	2	Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset.
	Kys1_K82S303	3	Minusta tuntuu, etten ole saanut aikaan paljoakaan mainitsemisen arvoista.
	Kys1_K82S304	4	Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia.
	Kys1_K82S305	5	Tunnen epäonnistuneeni täysin ihmisenä.

Sarja 4:	Kys1_K82S401	1	En ole erityisen tyytymätön.
	Kys1_K82S402	2	Olen ikävystynyt suurimman osan ajasta.
	Kys1_K82S403	3	En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen.
	Kys1_K82S404	4	En saa enää mistään tyydytystä.
	Kys1_K82S405	5	Olen tyytymätön kaikkeen.

Sarja 5:	Kys1_K82S501	1	Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita mistään.
	Kys1_K82S502	2	Tunnen itseni toisinaan huonoksi ja arvottomaksi.
	Kys1_K82S503	3	Kärsin syyllisyydentunteista usein.
	Kys1_K82S504	4	Nykyään tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melkein aina.
	Kys1_K82S505	5	Tunnen olevani hyvin huono ja arvoton.

Sarja 6:	Kys1_K82S601	1	Mielestäni minua ei rangaista tällä hetkellä.
	Kys1_K82S602	2	Minusta tuntuu, että minulle voi tapahtua jotain paha.
	Kys1_K82S603	3	Tunnen, että minua rangaistaan tällä hetkellä tai tulevaisuudessa.
	Kys1_K82S604	4	Tunnen, että ansaitsen rangaistuksen.
	Kys1_K82S605	5	Haluan, että minua rangaistaan.

-
- Sarja 7:
- Kys1_K82S701 1 En ole pettynyt itseeni.
 - Kys1_K82S702 2 Olen pettynyt itseeni.
 - Kys1_K82S703 3 En pidä itsestäni.
 - Kys1_K82S704 4 Inhoan itseäni.
 - Kys1_K82S705 5 Vihaan itseäni.
-
- Sarja 8:
- Kys1_K82S801 1 En tunne olevani muita huonompi.
 - Kys1_K82S802 2 Arvostelen itseäni heikkouksistani ja erehdyksistäni.
 - Kys1_K82S803 3 Moitin itseäni kaikesta, mikä menee pieleen.
 - Kys1_K82S804 4 Minulla on mielestäni liian paljon huonoja puolia.
 - Kys1_K82S805 5 Pidän itseäni täysin kelvottomana.
-
- Sarja 9:
- Kys1_K82S901 1 En ole koskaan ajatellut vahingoittaa itseäni.
 - Kys1_K82S902 2 Joskus ajattelen itseni vahingoittamista, mutta en kuitenkaan aio tehdä sitä.
 - Kys1_K82S903 3 Minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut.
 - Kys1_K82S904 4 Minusta tuntuu, että perheelleni olisi parempi, jos olisin kuollut.
 - Kys1_K82S905 5 Haluaisin olla kuollut.
-
- Sarja 10:
- Kys1_K82S1001 1 En itke tavallista enempää.
 - Kys1_K82S1002 2 Itken nykyisin enemmän kuin ennen.
 - Kys1_K82S1003 3 Itken nykyisin jatkuvasti, enkä voi lopettaa itkemistä.
 - Kys1_K82S1004 4 Ennen pystyin itkemään, mutta nyt en voi itkeä, vaikka haluaisinkin.
-
- Sarja 11:
- Kys1_K82S1101 1 En ole sen ärtyneempi kuin yleensäkkään.
 - Kys1_K82S1102 2 Nykyisin ärsyynnyn helpommin kuin aikaisemmin.
 - Kys1_K82S1103 3 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.
 - Kys1_K82S1104 4 Asiat, jotka ennen ärsyttivät minua, eivät ärsytä minua enää.
-
- Sarja 12:
- Kys1_K82S1201 1 En ole menettänyt kiinnostusta toisiin ihmisiin.

- Kys1_K82S1202 2 Olen vähemmän kiinnostunut toisista ihmisistä kuin ennen.
- Kys1_K82S1203 3 Olen menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan lähes kokonaan.
- Kys1_K82S1204 4 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä enää lainkaan.

- Sarja 13: Kys1_K82S1301 1 Teen päätöksiä yhtä helposti kuin ennenkin.
- Kys1_K82S1302 2 Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa.
- Kys1_K82S1303 3 Minulla on vaikeuksia päätösten teossa.
- Kys1_K82S1304 4 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.

- Sarja 14: Kys1_K82S1401 1 Minusta tuntuu, etten näytä sen huonommalta kuin ennenkään.
- Kys1_K82S1402 2 Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä.
- Kys1_K82S1403 3 Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä.
- Kys1_K82S1404 4 Minusta tuntuu, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä.

- Sarja 15: Kys1_K82S1501 1 Voin tehdä työtä yhtä hyvin kuin ennenkin.
- Kys1_K82S1502 2 Minkä tahansa työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia.
- Kys1_K82S1503 3 En enää tee työtä yhtä hyvin kuin ennen.
- Kys1_K82S1504 4 Tehdäkseni jotain minun on todella pakotettava itseni siihen.
- Kys1_K82S1505 5 En pysty enää tekemään ollenkaan työtä.

- Sarja 16: Kys1_K82S1601 1 Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin.

- Kys1_K82S1602 2 Herään aamuisin väsyneempänä kuin ennen.
- Kys1_K82S1603 3 Herään 1-2 tuntia tavallista aikaisemmin ja minun on vaikea nukahtaa uudelleen.
- Kys1_K82S1604 4 Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti.
-

- Sarja 17: Kys1_K82S1701 1 En väsy enempää kuin tavallisestikaan.
- Kys1_K82S1702 2 Väsyn helpommin kuin ennen.
- Kys1_K82S1703 3 Mikä tahansa väsyttää minua.
- Kys1_K82S1704 4 Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään.
-

- Sarja 18: Kys1_K82S1801 1 Ruokahaluni ei ole sen huonompi kuin ennenkään.
- Kys1_K82S1802 2 Ruokahaluni on huonompi kuin ennen.
- Kys1_K82S1803 3 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen.
- Kys1_K82S1804 4 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua
-

- Sarja 19: Kys1_K82S1901 1 En ole laihtunut viime aikoina.
- Kys1_K82S1902 2 Olen laihtunut enemmän kuin 2,5 kg.
- Kys1_K82S1903 3 Olen laihtunut enemmän kuin 5 kg.
- Kys1_K82S1904 4 Olen laihtunut enemmän kuin 7,5 kg.
-

- Sarja 20: Olen tarkoituksellisesti pyrkinyt laihduttamaan viime aikoina
- Kys1_K82S2001 1 Ei
- Kys1_K82S2002 2 Kyllä
-

- Sarja 21: Kys1_K82S2101 1 En ole huolissani terveydestäni tavallista enempää.
- Kys1_K82S2102 2 Olen huolissani ruumiillisista oireista kuten kivuista, säryistä ja vatsavaivoista.
- Kys1_K82S2103 3 Olen niin huolissani tuntemuksistani, että minun on vaikeata ajatella muuta.
- Kys1_K82S2104 4 Terveyteni ja tuntemuksieni ajattelu on kokonaan vallannut mieleni.
-

- Sarja 22: Kys1_K82S2201 1 En ole havainnut muutoksia kiinnostuksessani sukupuolielämään viime aikoina.

- Kys1_K82S2202 2 Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt entisestä.
- Kys1_K82S2203 3 Olen huomattavasti vähemmän kiinnostunut sukupuolielämästä kuin ennen.
- Kys1_K82S2204 4 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään.
-

Kiitoksia vaivannäöstä!

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

Allekirjoittakaa vielä lomake ja muistakaa ottaa se mukaan terveystarkastukseen!

Päivämäärä: _____/____ 200____

Allekirjoitus