



TERVEYS 2000

**Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä**

**KYSELY
NUORILLE AIKUISILLE**

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada lisätietoja terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi, eräistä elintavoistasi, työstäsi ja elinympäristöstäsi. Kyselyn tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, ja kaikki tulokset esitetään ainoastaan taulukkoina, joista ei voida tunnistaa ketään henkilöä. Ole hyvä ja merkitse alle, milloin aloitit lomakkeen täyttämisen.

Päivämäärä: ____/____ 2001

VASTAUSOHJEITA

Kysymyksiin vastataan tavallisesti ympyröimällä omaa tilannettasi tai mielipidettäsi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita.

Vastausesimerkkejä:

1. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

- 5 usein
- 4 melko usein
- 3 silloin tällöin
- 2 melko harvoin
- 1 en koskaan

2. Kuinka monta tuntia nuket vuorokaudessa?

8 tuntia

3. Arvioi oma tämänpäiväinen terveydentilasi ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaasi. 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

Terveysten edistäminen

- 1. Oletko osallistunut seuraaviin ryhmätoimintoihin viimeksi kuluneiden viiden vuoden aikana ainakin jonkin aikaa säännöllisesti? Ellet ole osallistunut mihinkään näistä, vastaa vain kohtaan i. (Yksittäistä luentoa tai keskustelutilaisuutta ei oteta huomioon)**

	Olen osallistunut yli 12 kuukautta sitten	Olen osallistunut viimeisten 12 kuukauden aikana
Kys1_K6101		
a. laihdutusryhmä tai -kurssi	1	2
Kys1_K6102		
b. tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	1	2
Kys1_K6103		
c. niskan tai selän kuntoryhmä	1	2
Kys1_K6104		
d. muu liikunta- tai kuntoryhmä	1	2
Kys1_K6106		
e. alkoholin käytön lopettamiseen tai hallitsemiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	1	2
Kys1_K6108		
f. jostakin riippuvuudesta irtipääsyä tavoitteleva ryhmä (esim. huumeet, peli- tai internetriippuvuus)	1	2
Kys1_K6110		
g. sairauden omahoitoryhmä (mm. astma-, diabetes- tai mielen- terveyspotilaiden)	1	2
Kys1_K6111		
h. jokin muu ryhmä tai kurssi	1	2
Kys1_K6112		
i. en ole käynyt missään näistä	0	

Terveyttä ja sairauksia koskeva tiedonhaku

2. Mistä olet viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana hankkinut terveystäsi ja sairauksiasi koskevia tietoja? (Voit ympyröidä useampia vaihtoehtoja.)

Kys1_K2400

0 en mistään → siirry
kysymykseen 5

Kys1_K2401

1 lääkärikirjoista

Kys1_K2402

2 muista kirjoista

Kys1_K2403

3 lehdistä

Kys1_K2404

4 keskustelemalla lääkärin kanssa

Kys1_K2405

5 keskustelemalla terveydenhoitajan, sairaanhoitajan tms. kanssa

Kys1_K2406

6 keskustelemalla apteekin henkilökunnan kanssa

Kys1_K2407

7 terveysaiheista televisio- tai radio-ohjelmista

Kys1_K2408

8 internetistä

Kys1_K2409

9 cd-rom tuotteista, videoista

Kys1_K2410

10 muualta

3. Mitä seuraavista internetin tarjoamista terveyden- tai sairaanhoitopalveluista olet käyttänyt? (Voit ympyröidä useampia vaihtoehtoja.)

Kys1_K2500

0 en mitään

Kys1_K2501

1 omalääkäripalveluja

Kys1_K2502

2 lääkäripalveluja

Kys1_K2503

3 tietoja terveystalveista

Kys1_K2504

4 tietokantoja

Kys1_K2505

5 terveysaiheisia keskustelu- tai tukiryhmiä

Kys1_K2506

6 muita, mitä ___Kys1_K2506_1_____

4. Oletko keskustellut löytämästäsi tiedosta lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa?

Kys1_K26

0 en

1 kyllä

Elämänlaatu

5. Arvioi oma tämänpäiväinen terveydentilasi ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaasi. Huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

Kys1_K02

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Huonoin
mahdollinen terveys

Paras
mahdollinen terveys

Nkys_K06

6. Millainen on elämänlaatusi?

1 erittäin hyvä
2 hyvä
3 kohtalainen
4 huono
5 erittäin huono

Nkys_K07

7. Miten tyytyväinen olet terveyteesi?

1 erittäin tyytyväinen
2 tyytyväinen
3 en tyytyväinen enkä tyytymätön
4 tyytymätön
5 erittäin tyytymätön

Nkys_K08

8. Onko Sinulla tarpeeksi voimia ja energiaa jokapäiväiseen elämääsi?

- 1 enemmänkin kuin tarpeeksi
- 2 tarpeeksi
- 3 melko riittävästi
- 4 liian vähän
- 5 aivan liian vähän

Nkys_K09

9. Miten tyytyväinen olet kykyysi suoriutua päivittäisistä toimitasi ja tehtävistäsi?

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 tyytyväinen
- 3 en tyytyväinen enkä tyytymätön
- 4 tyytymätön
- 6 erittäin tyytymätön

Nkys_K10

10. Kuinka tyytyväinen olet itseesi?

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 tyytyväinen
- 3 en tyytyväinen enkä tyytymätön
- 4 tyytymätön
- 5 erittäin tyytymätön

Nkys_K11

11. Kuinka tyytyväinen olet henkilökohtaisiin ihmissuhteisiisi?

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 tyytyväinen
- 3 en tyytyväinen enkä tyytymätön
- 4 tyytymätön
- 5 erittäin tyytymätön

Nkys_K12

12. Onko Sinulla riittävästi rahaa tarpeisiisi ?

- 1 enemmänkin kuin tarpeeksi
- 2 tarpeeksi
- 3 melkein tarpeeksi liian vähän
- 4 liian vähän
- 5 aivan liian vähän

Nkys_K13

13. Miten tyytyväinen olet asunto-oloihisi?

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 tyytyväinen
- 3 en tyytyväinen mutten tyytymätönkään
- 4 tyytymätön
- 5 erittäin tyytymätön

Kys1_K06

14. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimitasi?

- 5 usein
- 4 melko usein
- 3 silloin tällöin
- 2 melko harvoin
- 1 en koskaan

Kys1_K07

15. Oletko viime aikoina ollut toimelias ja vireä?

- 5 usein
- 4 melko usein
- 3 silloin tällöin
- 2 melko harvoin
- 1 en koskaan

Kys1_K08

16. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

- 5 usein
- 4 melko usein
- 3 silloin tällöin
- 2 melko harvoin
- 1 en koskaan

Psyykkiset kokemukset

Kys1_K69

17. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään töihisi tai opiskeluusi?

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

Kys1_K70

18. Oletko 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

19. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että mukana olosi asioiden hoidossa on...

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

Kys1_K72

20. Oletko viime aikoina tuntenut kykeneväsi päättämään asioista

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

Kys1_K73

21. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasiituksen alaisena?

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

Kys1_K74

22. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?

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

Kys1_K75

23. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

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

Kys1_K76

24. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeutesi

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

Kys1_K77

25. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

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

Kys1_K78

26. Oletko viime aikoina kadottanut itseluottamuksesi?

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

Kys1_K79

27. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi ihmisenä arvottomaksi?

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

Kys1_K80

28. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

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

Seuraavat kysymykset (29 – 34) käsittelevät ajatuksia ja tunteita, jotka liittyvät oman itsen vahingoittamiseen. Osa ihmisistä on elämänsä aikana kohdannut vaikeuksia, joiden yhteydessä tällaisia ajatuksia ja tunteita esiintyy.

Nkys_K29

29. Oletko koskaan elämäsi aikana vakavasti harkinnut itsemurhaa?

- 1 en koskaan —▶ siirry kysymykseen 31
- 2 kyllä, viimeksi alle puoli vuotta sitten
- 3 kyllä, viimeksi 6-12 kuukautta sitten
- 4 kyllä, viimeksi yli 12 kuukautta sitten

Nkys_K30

30. Oletko koskaan tehnyt suunnitelmaa, miten itsemurhan toteuttaisit?

- 1 en koskaan
- 2 kyllä, viimeksi alle puoli vuotta sitten
- 3 kyllä, viimeksi 6-12 kuukautta sitten
- 4 kyllä, viimeksi yli 12 kuukautta sitten

Nkys_K31

31. Oletko koskaan yrittänyt itsemurhaa, harkiten tai suunnittelematta?

- 1 en koskaan —▶ siirry kysymykseen 35
- 2 kyllä, kerran
- 3 kyllä, useammin kuin kerran, yhteensä __Nkys_K3101__ kertaa

Nkys_K32

32. Miten kauan on (viimeisimmästä) itsemurhayrityksestäsi?

- 1 alle puoli vuotta
- 2 6 – 12 kuukautta
- 3 yli 12 kuukautta

Nkys_K33

33. Mitä jälkikäteen katsoen tavoittelit (viimeisimmällä) itsemurha-yritykselläsi?

- 1 tahdoin kuolla
- 2 en osaa sanoa halusinko kuolla
- 3 en halunnut kuolla, vaan teko ilmaisi epätoivoani tai haluani saada apua

Nkys_K34

34. Hoidettiinko tai seurattiinko vointiasi tämän itsemurhayrityksen takia jossakin terveydenhuollon toimipisteessä, kuten terveyskeskuksessa tai sairaalassa?

- 1 kyllä
- 2 ei

Työn ja opiskelun kokeminen

35. Mitä arvelet pääasiassa tekeväsi puolen vuoden kuluttua?

Nkys_K3501

1 opiskelen tai käyn koulua

Nkys_K3502

2 olen työssä

Nkys_K3503

3 olen työtön

Nkys_K3504

4 olen työkyvyttömyyseläkkeellä

Nkys_K3505

5 olen äitiys/isyys/vanhempainlomalla

Nkys_K3506

6 olen kotona hoitamassa lasta tai muuta perheenjäsentä

Nkys_K3507

7 muuta, mitä? _____Nkys_K3507_1_____

36. Seuraavassa pyydämme Sinua arvioimaan, miten koet työsi ja työsuorituksesi, erityisesti, miten usein tunnet oman tilanteesi väittämän mukaiseksi. Jos et ole työssä, arvioi väittämien sopivuutta kohdallasi pääsiallisen toimintasi (esimerkiksi opiskelun) kannalta.

	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	0	1	2	3	4	5	6

uupunut työstäni							
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 aikaa työssäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8512 Mielestäni olen saanut aikaa 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 Olen menettämässä uskoni siihen, että työlläni olisi jotain merkitystä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8516 Luotan siihen, että pystyn hoitamaan tehtäväni tehokkaasti	0	1	2	3	4	5	6

Oireet ja tulehdukset

37. Seuraavaksi tiedustellaan Sinun viimeaikaisia oireitasi. Missä määrin Sinua vaivaavat...?

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kys1_K1201					
päänsärky	1	2	3	4	5
Kys1_K1202					
voimattomuuden tai huimauksen tunne	1	2	3	4	5
Kys1_K1203					
sydän- tai rintakivut	1	2	3	4	5
Kys1_K1204					
kivut selän alaosassa	1	2	3	4	5
Kys1_K1205					
pahoinvointi / vatsavaivat	1	2	3	4	5
Kys1_K1206					
lihassäryt	1	2	3	4	5
Kys1_K1207					
hengitysvaikeudet	1	2	3	4	5
Kys1_K1208					
kuumat ja kylmät aallot	1	2	3	4	5
Kys1_K1209					
jonkin ruumiinosan pistely tai puutuminen	1	2	3	4	5

Kys1_K1210

tunne, että Sinulla on pala kurkussa	1	2	3	4	5
--------------------------------------	---	---	---	---	---

Kys1_K1211

heikkouden tunne ruumiin eri osissa	1	2	3	4	5
-------------------------------------	---	---	---	---	---

Kys1_K1212

painon tunne käsissä tai jaloissa	1	2	3	4	5
-----------------------------------	---	---	---	---	---

Kys1_K1213

jatkuvat kivut ja säryt	1	2	3	4	5
-------------------------	---	---	---	---	---

38. Onko Sinulla ollut seuraavia tulehduksia tai tauteja sukupuolielinten alueella?

	ei	kyllä	en tiedä
--	----	-------	----------

Koskevat vain naisia:**Kys3_K2301**

a. herpesvirus	1	2	3
----------------	---	---	---

Kys3_K2302

b. visvasyyllät eli kondyloomat	1	2	3
---------------------------------	---	---	---

Kys3_K2307

c. klamydia	1	2	3
-------------	---	---	---

Kys3_K2303

d. hiivatulehdus	1	2	3
------------------	---	---	---

Kys3_K2304

e. muu emätintulehdus	1	2	3
-----------------------	---	---	---

Kys3_K2305

f. kohtutulehdus	1	2	3
------------------	---	---	---

Kys3_K2306

g. munasarjatulehdus	1	2	3
----------------------	---	---	---

Koskevat vain miehiä:**Kys3_K2701**

a. herpesvirus	1	2	3
----------------	---	---	---

Kys3_K2702

b. visvasyyllät eli kondyloomat	1	2	3
---------------------------------	---	---	---

Kys3_K2706

c. klamydia	1	2	3
-------------	---	---	---

Kys3_K2703

d. hiivatulehdus	1	2	3
------------------	---	---	---

Kys3_K2704

h. eturauhastulehdus	1	2	3
----------------------	---	---	---

Kys3_K2705

i. kivistulehdus	1	2	3
------------------	---	---	---

Uni ja nukkuminen

Kys3_K01

39. Kuinka monta tuntia nuket vuorokaudessa?

_____ tuntia

Kys3_K02

40. Onko Sinulla vaikeuksia nukahtaa ilman unilääkkeitä?

- 1 ei lainkaan
- 2 silloin tällöin
- 3 usein
- 4 lähes aina

Kys3_K03

41. Heräätkö kesken unien aamuyöllä tai hyvin varhain aamulla?

- 1 en lainkaan
- 2 silloin tällöin
- 3 usein
- 4 lähes joka yö

Kys3_K04

42. Oletko mielestäsi päiväaikaan väsyneempi kuin samanikäiset ihmiset yleensä?

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä, useasti (ainakin viikoittain)
- 3 en ole
- 4 en osaa sanoa

Nkys_K43

43. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä, usein
- 3 harvoin tai tuskin koskaan
- 4 en osaa sanoa

Liikkuminen

LIKUNNAN HARRASTAMINEN

Kys1_K27

44. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuoden-aikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettasi.

- 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 kilpailu-mielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa (vastaa tähän myös, jos harjoittelet päätoimisesti kilpaurheilua varten).

Kys1_K28

45. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

- 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

Seuraavat kysymykset tarkentavat liikuntaasi ja sen rasittavuutta

LIIKUNTA VAPAA-AIKANA JA KOTIASKAREISSA

Raskas liikunta

Kys1_K29

46. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana teet jotain, joka vaatii kovaa tai raskasta ruumiillista ponnistelua vähintään 10 minuuttia kerrallaan, kuten esimerkiksi juoksu, aerobic, raskaat pihatyöt tai muu toiminta, joka aiheuttaa selvää hengityksen kiihtymistä ja sykkeen nopeutumista? (Merkitse 0, jos et liiku näin yhtenäkin päivänä viikossa.)

_____ päivänä viikossa

47. Kuinka paljon aikaa kaiken kaikkiaan käytät raskaan liikunnan harjoittamiseen päivinä, jolloin harrastat raskasta liikuntaa vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

Kys1_K30T tuntia Kys1_K30M minuuttia

Kohtuutehoinen liikunta

Kys1_K31

48. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana teet jotakin, joka vaatii kohtuullista ruumiillista ponnistelua vähintään 10 minuuttia kerrallaan, kuten esimerkiksi pyöräily, imurointi, puutarhanhoito tai jokin muu toiminta, joka aiheuttaa jonkin verran hengityksen kiihtymistä ja sykkeen nousua? (Älä laske vastauksessasi mukaan kävelyä.)

_____ päivänä viikossa

49. Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytät kohtuutehoiseen liikkumiseen päivinä, jolloin harrastat kohtuutehoista liikuntaa vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

Kys1_K32T tuntia Kys1_K32M minuuttia

KÄVELY JA ISTUMINEN

Kys1_K33

50. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana kävelet ripeästi tai nopeasti vähintään 10 minuuttia kerrallaan siirtyäksesi paikasta toiseen, tai virkistykseen, mielihyvän tai kunnon vuoksi?

_____ päivänä viikossa

51. Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytät ripeään kävelyyn päivinä, jolloin kävelet ripeästi tai nopeasti vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

Kys1_K34T tuntia Kys1_K34M minuuttia

Ajattele nyt aikaa, jonka käytät istumiseen tavallisen viikon aikana ollessasi kotona, töissä, siirtyessäsi kulkuneuvolla paikasta toiseen tai vapaa-aikanasi.

52. Kuinka monta tuntia kaikkiaan käytät tavallisena arkipäivänä istumiseen, esimerkiksi kun vieraillet ystävien luona, luet, katsot televisiota, lepäilet tai istut pöydän tai tietokoneen ääressä?

Kys1_K35T tuntia Kys1_K35M minuuttia

53. Kuinka monta tuntia kaikkiaan käytät tavallisena viikonlopun päivänä istumiseen, esimerkiksi kun vieraillet ystävien luona, luet, katsot televisiota, lepäilet tai istut pöydän tai tietokoneen ääressä?

Kys1_K36T tuntia Kys1_K36M minuuttia

LIIKKUMINEN TYÖMATKOILLA (myös opiskeluun liittyvät matkat)

Kys1_K37

54. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet työmatkoillasi tai opiskeluun liittyvillä matkoilla? Laske yhteen meno- ja paluumatkaan käytetty aika.

- 1 en tee työtä enkä opiskele tai työskentelen/opiskelen kotona
- 2 kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 3 alle 15 minuuttia päivässä
- 4 15 - 29 minuuttia päivässä
- 5 30 - 59 minuuttia päivässä
- 6 1 - 2 tuntia päivässä
- 7 2 tuntia tai enemmän päivässä

Anaboliset hormonit

Voimaa lisääviä ja lihaksia kasvattavia anabolisia hormoneja voidaan käyttää sairauden hoitoon, urheilusuoritusten parantamiseen tai lihasten kasvattamiseen ja ulkomuodon kohentamiseen.

Nkys_K55

55. Tunnetko sinä ystävä- tai tuttavapiirissäsi jonkun tai joitakin henkilöitä, jotka ovat käyttäneet anabolisia hormoneja?

1 kyllä

2 en

} siirry

3 en osaa sanoa kysymykseen 57

56. Mihin tarkoitukseen hän on käyttänyt/ he ovat käyttäneet anabolisia hormoneja? (Voit rengastaa useamman vaihtoehdon.)

Nkys_K5601

1 sairauden hoitoon

Nkys_K5602

2 urheilusuoritusten parantamiseen

Nkys_K5603

3 ulkomuodon kohentamiseen

Nkys_K5604

4 en osaa sanoa

57. Oletko itse joskus käyttänyt anabolisia hormoneita? (Voit rengastaa useamman vaihtoehdon.)

Nkys_K5701

1 kyllä, sairauden hoitoon

Nkys_K5702

2 kyllä, urheilusuoritusten parantamiseen

Nkys_K5703

3 kyllä, ulkomuodon kohentamiseen

Nkys_K5704

4 en ole käyttänyt

Nkys_K5705

5 en osaa sanoa

Painonhallinta ja laihduttaminen

Nkys_K58

58. Mitä pidät ihannepainonasi?

_____ kg

Nkys_K59

59. Kuinka monta kertaa elämäsi aikana olet laihduttanut yli 5 kg?

1 en kertaakaan

2 kerran

3 2 – 4 kertaa

4 5 kertaa tai useammin

Nkys_K60

60. Oletko koskaan oksentanut tai käyttänyt ulostuslääkkeitä, nesteenpoistolääkkeitä tai peräruiskeita laihtuaksesi tai hallitaksesi painoasi?

1 kyllä, toistuvasti viimeisen vuoden aikana

2 kyllä, toistuvasti joskus aiemmin

3 olen joskus kokeillut

4 en koskaan

Nkys_K61

61. Oletko koskaan paastonnut laihtuaksesi tai hallitaksesi painoasi?

1 kyllä, toistuvasti viimeisen vuoden aikana

2 kyllä, toistuvasti joskus aiemmin

3 olen joskus kokeillut

4 en koskaan

Nkys_K62

62. Oletko koskaan harrastanut rankkaa liikuntaa päivittäin tai lähes päivittäin useita viikkoja laihtuaksesi tai hallitaksesi painoasi?

1 kyllä, viimeisen vuoden aikana

2 kyllä, joskus aiemmin

3 en koskaan

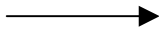
Nkys_K63

63. Jos olet joskus käyttänyt jotakin kolmessa edellisessä kysymyksessä (60 – 62) mainittua keinoa laihtuaksesi tai hallitaksesi painoasi, tuntuiko sinusta silloin, että olisit huono tai epäonnistunut ihminen, ellet olisi laiha tai ihannemittainen?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en ole koskaan yrittänyt laihtua tai hallita painoani noilla keinoilla

Nkys_K64

64. Oletko toistuvasti ahminut suuria määriä ruokaa lyhyessä ajassa (esimerkiksi alle kahdessa tunnissa)?

- 1 kyllä
- 2 en  siirry
kysymykseen 68

Nkys_K65

65. Tunsitko ahmiessasi, ettet pysty lopettamaan tai hallitsemaan syömistäsi?

- 1 kyllä
- 2 en

Nkys_K66

66. Tapahtuiko ahmimista vähintään kahdesti viikossa yli kolmen kuukauden ajan?

- 1 kyllä
- 2 ei

Nkys_K67

67. Tunsitko ahmimisen jälkeen häpeää tai syyllisyyttä?

- 1 kyllä
- 2 en

Nkys_K68

68. Oletko sairastanut anoreksiaa?

- 1 kyllä, sairastan edelleen
- 2 kyllä, olen sairastanut joskus aiemmin
- 3 en ole koskaan sairastanut
- 4 en osaa sanoa

Nkys_K69

69. Oletko sairastanut bulimiaa?

- 1 kyllä, sairastan edelleen
- 2 kyllä, olen sairastanut joskus aiemmin
- 3 en ole koskaan sairastanut
- 4 en osaa sanoa

Makean syöminen tai juominen

70. Kuinka usein tavallisesti nautit alla lueteltuja tuotteita? Vastaa erikseen jokaisen tuotteen käytöstä.

	päivittäin 3 kertaa tai useammin	päivittäin 1-2 kertaa	2 – 5 kertaa viikossa	harvemmin	ei koskaan
Kys1_K6001 sokeroitu kahvi tai tee	4	3	2	1	0
Kys1_K6002 muut sokeroidut juomat: mehut, limsat, kaakao	4	3	2	1	0
Kys1_K6003 toffee tai lakritsi tai kuivatut hedelmät, esim. rusinat	4	3	2	1	0
Kys1_K6004 makeispastillit, kovat karamellit tai kurkkupastillit, joissa on ksylitolia	4	3	2	1	0
Kys1_K6005 makeispastillit, kovat karamellit tai kurkkupastillit, joissa ei ole ksylitolia	4	3	2	1	0
Nkys_K7009 suklaa	4	3	2	1	0
Nkys_K7010 täytekeksit	4	3	2	1	0
Kys1_K6007 purukumi, jossa ei ole ksylitolia	4	3	2	1	0
Kys1_K6008 purukumi, jossa on ksylitolia	4	3	2	1	0

Alkoholinkäyttö

Kys1_K38

71. Alkoholijuomien käyttö. Rengasta omaa käyttöäsi 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.

KAIKKI ALKOHOLIJUOMAT

Kys1_K39

72. Kuinka usein olet juonut alkoholijuomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 en kertaakaan —————> siirry
kysymykseen 82
- 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

OLUT, SIIDERI TAI LONG DRINK-JUOMAT

Kys1_K40

73. Kuinka usein olet juonut olutta, siideriä tai long drink-juomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 en kertaakaan —————> siirry
kysymykseen 75
- 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_K41

74. Kuinka paljon joit tavallisesti olutta, siideriä tai long drink-juomia päivää kohti, kun joit näitä juomia? (Pullollinen = 1/3 litran pullo)

- 1 15 pullollista tai enemmän,
montako pullollista? Kys1_K4101 pullollista
- 2 11-14 pullollista
- 3 noin 10 pullollista
- 4 6-9 pullollista
- 5 4-5 pullollista
- 6 kolme pullollista (kaksi puolen litran tuoppia)
- 7 kaksi pullollista
- 8 noin yhden pullollisen
- 9 vähemmän kuin yhden pullollisen

VIINI

Kys1_K43

75. Kuinka usein joit viiniä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 en kertaakaan —————> siirry
kysymykseen 77
- 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_K44

76. Kuinka paljon joit tavallisesti viiniä päivää kohti, kun joit viiniä?

Iso pullollinen	= 0,75 litran pullo
Pikku pullollinen	= 0,37 litran pullo = ½ isoa pullollista

- 1 kaksi isoa pullollista tai enemmän, montako pullollista? Kys1_K4401 pullollista
- 2 noin puolitoista isoa pullollista
- 3 noin yhden ison pullollisen (noin 0,75 litraa)
- 4 noin puoli litraa
- 5 noin pikkupullollisen (noin 0,37 litraa)
- 6 noin kaksi lasillista
- 7 noin yhden lasillisen
- 8 vähemmän kuin yhden lasillisen

VÄKEVÄT ALKOHOLIJUOMAT

Kys1_K46

77. Kuinka usein joit viinaa tai muita väkeviä alkoholijuomia viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?

- 0 en kertaakaan \longrightarrow siirry kysymykseen 79
- 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_K47

78. Kuinka paljon joit tavallisesti viinaa tai muita väkeviä alkoholijuomia päivää kohti, kun joit väkeviä?

1 kokopullollinen	= 0,75 litraa
Puolikas pullo	= 0,5 litraa (esim. Koskenkorva, Pöytäviina tms. pullo)
1 pikkupullo	= 0,37 litraa (esim. litteät taskumatit)
Ravintola-annos	= 4 cl

- 1 enemmän kuin kaksi puolen litran pullollista, montako koko pullollista? Kys1_K4701 pullollista
- 2 noin kaksi puolen litran pullollista (tai yhden litran pullollisen)
- 3 noin yhden kokopullollisen (0,75 litraa)
- 4 noin yhden puolen litran pullollisen
- 5 noin yhden pikkupullollisen (0,37 litraa)
- 6 hieman vähemmän kuin yhden pikkupullollisen (noin 0,30 litraa)
- 7 noin viisi ravintola-annosta (noin 20 cl)
- 8 noin neljä ravintola-annosta (noin 16 cl)
- 9 pari ravintola-annosta (noin 8 cl)
- 10 noin yhden ravintola-annoksen (noin 4 cl)

Kys1_K51

79. Kuinka monta kertaa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olet ollut alkoholin nauttimisen jälkeen herätessäsi selvästi krapulassa?

- 0 en kertaakaan
- 1 noin Kys1_K5101 kertaa

80. Seuraavassa pyydämme Sinua vielä arvioimaan tarkemmin, kuinka usein nautit eri määrän alkoholijuomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana. Ympyröi joka riviltä se numero (1-7), joka vastaa Sinun tilannettasi parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa. Ota huomioon kaikki alkoholijuomat, joita olet nauttinut. Lisäneuvoja saat taulukon alla olevasta ohjeesta. Siitä näet myös, miten annokset lasketaan.

KUINKA PALJON?	KUINKA USEIN?						
	En kertaakaan	Noin 1 – 6 kertaa vuodessa	Useammin, mutta enintään 2 – 3 kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	2 – 3 kertaa viikossa	4 – 5 kertaa viikossa	6 – 7 kertaa viikossa
Nkys_K8001 15 tai enemmän	1	2	3	4	5	6	7
Nkys_K8002 13 – 14 annosta	1	2	3	4	5	6	7
Nkys_K8003 11 – 12 annosta	1	2	3	4	5	6	7
Nkys_K8004 9 – 10 annosta	1	2	3	4	5	6	7
Nkys_K8005 7 – 8 annosta	1	2	3	4	5	6	7
Nkys_K8006 5 – 6 annosta	1	2	3	4	5	6	7
Nkys_K8007 3 – 4 annosta	1	2	3	4	5	6	7
Nkys_K8008 1 – 2 annosta	1	2	3	4	5	6	7

OHJE:

Aloita vastaaminen taulukon ylimmältä vastausriviltä, jossa kysytään, kuinka usein joit päivää kohti 15 annosta tai enemmän. Ympyröi tältä riviltä se numero (1 – 7), joka vastaa sopivinta 'Kuinka usein?' -vaihtoehtoa. Jatka sitten rivi kerrallaan alaspäin samalla tavalla. Ole hyvä, muista ympyröidä vain yksi numero jokaiselta riviltä!

Näin lasket alkoholiannokset:

1 annos = pullollinen (1/3 litraa) keskiolutta
tai lasillinen (12 cl) mietoa viiniä
tai lasillinen (8 cl) väkevää viiniä
tai lasillinen (4 cl) viinaa tai muuta väkevää juomaa

Pullo (0,33 l) A-olutta tai Gin Long Drinkiä = 1,25 annosta

Isopullo (0,5 l) keskiolutta = 1,5 annosta

Isopullo (0,5 l) A-olutta = 2 annosta

Puoli korillista (12 pl) 1/3 litran pulloja keskiolutta = 12 annosta

Pullo (0,75 l) viiniä = 7 annosta

Pullo (0,75 l) väkevää viiniä = 10 annosta

Pullo (0,5 l) väkevää juomaa (esim. Koskenkorva) = 12 annosta

Pullo (0,75 l) väkevää juomaa (esim. vodka, viski) = 18 annosta

Nkys_K81

81. Onko Sinulla viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana ollut ainakin yksi sellainen viikko, jolloin olet käyttänyt yhteensä yli 14 annosta alkoholia viikossa (jos olet nainen) tai yhteensä yli 21 annosta alkoholia viikossa (jos olet mies)? Annokset lasketaan samalla tavalla kuin edellisessä kysymyksessä.

- 1 ei ole
- 2 kyllä, sellaisia viikkoja on ollut Nkys_K8101 kappaletta

Ole hyvä, vastaa kysymyksiin 82 - 85, vaikka et nykyään käyttäisi lainkaan alkoholia!

Nkys_K82

82. Oletko koskaan ajatellut, että Sinun pitäisi vähentää juomistasi?

- 1 kyllä
- 2 en

Nkys_K83

83. Onko juomistasi moitittu?

- 1 kyllä
- 2 ei

Nkys_K84

84. Oletko koskaan tuntenut syyllisyyttä juomisesi tähden?

- 1 kyllä
- 2 ei

Nkys_K85

85. Oletko koskaan ottanut krapularyyppyä?

- 1 kyllä
- 2 en

Alkoholiongelmien hoito

Kys1_K52

86. Oletko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana käyttänyt mitään terveys- tai sosiaalipalveluja alkoholiongelmien takia?

- 0 en → siirry kysymykseen 88
- 1 kyllä

87. Mitä näistä palveluista olet 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

21

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, mikä? _____

Kys1_K5310A kertaa

Kys1_K5311

11 en mitään

Huumeet

Nkys_K88

88. Huumeiden käyttö on Suomessa huomattavasti lisääntynyt. Tunnetko Sinä ystävä- tai tuttavapiirissäsi jonkun tai joitakin, joiden tiedät käyttäneen joskus jotakin huumetta?

1 kyllä

2 ei

Nkys_K89

89. Onko Sinulle itsellesi joskus tarjottu huumeita?

1 kyllä

2 ei

Nkys_K90

90. Oletko itse koskaan elämäsi aikana kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta tai huumaavaa ainetta?

1 kyllä

2 ei → siirry kysymykseen 96

91. Oletko kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita koskaan elämäsi aikana?

	en koskaan	kyllä, yhteensä 1-5 kertaa	kyllä, yhteensä 6 kertaa tai useammin
Nkys_K9101 marihuana tai hasis	1	2	3
Nkys_K9102 ekstaasi	1	2	3
Nkys_K9103 amfetamiini tai metamfetamiini	1	2	3
Nkys_K9104 kokaiini, crack	1	2	3
Nkys_K9105 heroiini tai morfiini	1	2	3
Nkys_K9106 subutex tai temgesic	1	2	3
Nkys_K9107 muut keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet	1	2	3
Nkys_K9108 LSD tai muu harha- aistimuksia aiheuttava aine	1	2	3
Nkys_K9109 tinneri, liima tms.	1	2	3

Nkys_K92

92. Oletko koskaan käyttänyt mitään huumetta suonensisäisesti?

- 1 kyllä
- 2 en

Nkys_K93


93. Pyritkö tällä hetkellä eroon huumeidenkäytöstä?

- 1 kyllä
- 2 en
- 3 en käytä tällä hetkellä huumeita

Nkys_K94

94. Oletko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana käyttänyt mitään terveys- tai sosiaalipalveluja huumeongelmien takia?

23

0 en  siirry kysymykseen 96

1 kyllä

95. Mitä näistä palveluista olet käyttänyt huumeongelmien takia?

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

Nkys_K9501

1 terveyskeskus

Nkys_K9501A _____ kertaa

Nkys_K9502

2 työterveyshuolto

Nkys_K9502A _____ kertaa

Nkys_K9503

3 mielenterveystoimisto tai psykiatrian poliklinikka

Nkys_K9503A _____ kertaa

Nkys_K9504

4 huumevieroitussyksikkö

Nkys_K9504A _____ kertaa

Nkys_K9505

5 huumeidenkäyttäjien neuvonta- tai avohoitopiste

Nkys_K9505A _____ kertaa

Nkys_K9506

6 A-klinikka

Nkys_K9506A _____ kertaa

Nkys_K9507

7 perhe- tai kasvatusneuvola

Nkys_K9507A _____ kertaa

Nkys_K9508

8 lääkärin tai psykologin yksityisvastaanotto

Nkys_K9508A _____ kertaa

Nkys_K9509

9 psykiatrinen sairaala

Nkys_K9509A _____ kertaa

Nkys_K9510

10 muu sairaala

Nkys_K9510A _____ kertaa

Nkys_K9511

11 kuntoutuslaitos

Nkys_K9511A _____ kertaa

Nkys_K9512

12 muu, mikä? _____ Nkys_K9512_1 _____ Nkys_K9512A _____ kertaa

Nkys_K9513

13 en mitään

Ajankäyttö ja harrastukset

96. Miten usein keskimäärin teet seuraavia asioita?

	Joka päivä tai useimpina päivinä	Kerran tai pari viikossa	Kerran tai pari kuukau- dessa	Kerran tai muutaman kerran vuodessa	Harvem- min tai en koskaan
Kys1_K2001 kerho- tai yhdistystoiminta (mukaan luettuna yhteis- kunnalliset luottamustehtävät)	5	4	3	2	1
Kys1_K2002 teatterissa, elokuvissa, konserteissa, taidenäytte- lyissä, urheilukilpailuissa tms. käyminen	5	4	3	2	1
Kys1_K2004 kirkossa tai muissa uskonnol- lisissa tilaisuuksissa käyminen	5	4	3	2	1
Nkys_K9618 sisäliikunta (kuntosalilla käyminen, aerobic jne.)	5	4	3	2	1
Nkys_K9619 ulkoliikunta (lenkkeily, metsästys, kalastus jne.)	5	4	3	2	1
Kys1_K2006 ravintoloissa, klubeilla, baareissa, pubissa tai tanssimassa käyminen	5	4	3	2	1
Kys1_K2007 kirjallisuuden lukeminen, musiikin kuuntelu	5	4	3	2	1
Kys1_K2008 käsityöt, soittaminen, laulaminen, valokuvaus, maalaaminen, keräily tms.	5	4	3	2	1
Kys1_K2009 ulkomaille matkustaminen	5	4	3	2	1
Kys1_K2010 sukulaisten, ystävien tai naapurin luona vierailu	5	4	3	2	1
Kys1_K2011 ostoksilla, pankissa, postissa tms. asiointi	5	4	3	2	1

Kys1_K2012

ystävien, sukulaisten tai
naapurien tapaaminen kotonasi 5 4 3 2 1

Kys1_K2013

ruoan valmistaminen,
leipominen tms. 5 4 3 2 1

Kys1_K2015

tv:n tai videon katselu,
radion kuuntelu 5 4 3 2 1

Kys1_K2016

sanoma- ja
aikakauslehtien lukeminen 5 4 3 2 1

Nkys_K9617

tietokonepelien pelaaminen,
muu tietokoneen ajanvietekäyttö 5 4 3 2 1

Tietokoneen käyttö

**97. Onko Sinulla säännöllisesti käytös-
säsi jokin seuraavista välineistä? (Voit
ympyröidä useamman vaihtoehdon.)**

Kys1_K2100

0 ei mitään näistä → siirry
kysymykseen 100

Kys1_K2101

1 tietokone

Kys1_K2102

2 sähköposti

Kys1_K2103

3 internet

Nkys_K9704

4 matkapuhelin (kännykkä)

Kys1_K22

**98. Kuinka paljon käytät mikrotieto-
konetta tai tietokonepäättää muuna
kuin työ- tai opiskeluaikana
keskimäärin?**

0 en käytä lainkaan vapaa-aikana

1 käytän vapaa-aikana nykyisin päivässä
keskimäärin Kys1_K22T tuntia
Kys1_K22M minuuttia
ja olen käyttänyt yhteensä Kys1_K22V
vuotta

**99. Mihin tarkoitukseen käytät internetiä?
(Voit ympyröidä useamman
vaihtoehdon.)**

Kys1_K2300

0 en käytä internetiä

Kys1_K2301

1 pankkiasioiden hoitaminen

Kys1_K2302

2 tavaroiden, ohjelmien yms. osto ja myynti

Kys1_K2303

3 tiedonhaku

Kys1_K2304

4 sairaus- ja terveyspalveluiden käyttö

Kys1_K2305

5 julkisten palveluiden käyttö

Nkys_K9910

6 pelaaminen

Nkys_K9911

7 keskusteleminen (keskusteluryhmät ja chat)

Nkys_K9912

8 musiikin kuunteleminen

Kys1_K2306

9 muu, mikä _____ Kys1_K2361 _____

Lähiympäristön turvallisuus

Kys1_K62

100. Onko Sinulla turvattomuuden tunnetta liikkuessasi asuinalueellasi?

- 0 ei koskaan
- 1 erittäin harvoin
- 2 melko harvoin
- 3 melko usein
- 4 erittäin usein

Kys1_K64

101. Pelkäätkö 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

102. Kuinka monta kertaa viimeisten 12 kuukauden aikana olet 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

103. Kuinka monta kertaa viimeisten 12 kuukauden aikana olet joutunut pelottavien uhkausten kohteeksi?

- 0 en yhtään kertaa
- 1 yhden kerran
- 2 kaksi kertaa
- 3 useammin kuin kaksi kertaa

Lapsuusaika

104. Kun ajattelet kasvuaikaasi, siis aikaa ennen kuin täytit 16 vuotta, niin....

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Kys1_K6701 oliko perheelläsi pitkäaikaisia taloudellisia vaikeuksia?	0	1	2
Kys1_K6702 oliko isäsi tai äitisi usein työttömänä, vaikka olisi halunnut tehdä työtä?	0	1	2
Kys1_K6703 oliko isälläsi tai äidilläsi joku vakava sairaus tai vamma?	0	1	2
Kys1_K6704 oliko isälläsi ongelmia alkoholin vuoksi?	0	1	2

Kys1_K6705 oliko äidilläsi ongelmia alkoholin vuoksi?	0	1	2
Kys1_K6706 oliko isälläsi jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus?	0	1	2
Kys1_K6707 oliko äidilläsi jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus?	0	1	2
Kys1_K6708 esiintyikö perheessäsi vakavia ristiriitaisuuksia?	0	1	2
Kys1_K6709 erosivatko vanhempasi?	0	1	2
Kys1_K6710 olitko itse vakavasti tai pitkäaikaisesti sairaana?	0	1	2
Kys1_K6711 kiusattiinko sinua koulussa?	0	1	2

Ihmissuhteet ja seksuaalielämä

105. Arvioi mahdollisuuksiasi saada apua läheisiltäsi, kun olet avun tai tuen tarpeessa. Voit merkitä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

	puoliso, kumppani	joku muu lähiomainen	läheinen ystävä	läheinen työtoveri	läheinen naapuri	joku muu läheinen	ei ku- kaan
Kenen apuun voit todella luottaa, kun tunnet olevasi rasittunut ja kaipaat rentoutusta?	1	2	3	4	5	6	7

1	Puoliso, kumppani	Kys1_K680101
2	joku muu lähiomainen	Kys1_K680102
3	Läheinen ystävä	Kys1_K680103
4	Läheinen työtoveri	Kys1_K680104
5	Läheinen naapuri	Kys1_K680105
6	Joku muu läheinen	Kys1_K680106
7	Ei kukaan	Kys1_K680107

Kenen voit todella uskoa välittävän sinusta, tapahtuipa	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

Sinulle mitä tahansa?

1	Puoliso, kumppani	Kys1_K680201
2	joku muu lähiomainen	Kys1_K680202
3	Läheinen ystävä	Kys1_K680203
4	Läheinen työtoveri	Kys1_K680204
5	Läheinen naapuri	Kys1_K680205
6	Joku muu läheinen	Kys1_K680206
7	Ei kukaan	Kys1_K680207

Kenen voit todella luottaa saavan olosi paremmaksi, kun olet allapäin?

1 2 3 4 5 6 7

1	Puoliso, kumppani	Kys1_K680301
2	joku muu lähiomainen	Kys1_K680302
3	Läheinen ystävä	Kys1_K680303
4	Läheinen työtoveri	Kys1_K680304
5	Läheinen naapuri	Kys1_K680305
6	Joku muu läheinen	Kys1_K680306
7	Ei kukaan	Kys1_K680307

Keneltä saat käytännön apua, kun sitä tarvitset?

1 2 3 4 5 6 7

1	Puoliso, kumppani	Kys1_K680401
2	joku muu lähiomainen	Kys1_K680402
3	Läheinen ystävä	Kys1_K680403
4	Läheinen työtoveri	Kys1_K680404
5	Läheinen naapuri	Kys1_K680405
6	Joku muu läheinen	Kys1_K680406
7	Ei kukaan	Kys1_K680407

Nkys_K106

106. Miten tärkeä seksielämä on sinulle? Ympyröi janan numeroista se, joka parhaiten vastaa Sinun tilannettasi. Numero 10 vastaa vaihtoehtoa "hyvin tärkeä" ja numero 0 vaihtoehtoa "ei ollenkaan tärkeä".

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ei ollenkaan tärkeä Hyvin tärkeä

Nkys_K107

107. Oletko tyytyväinen seksielämääsi? Ympyröi janan numeroista se, joka parhaiten kuvaa Sinun tilannettasi. Numero 10 vastaa vaihtoehtoa "hyvin tyytyväinen" ja numero 0 vaihtoehtoa "hyvin tyytymätön".

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Hyvin tyytymätön Hyvin tyytyväinen

Nkys_K108

108. Kuinka usein olet sukupuolisessa kanssakäymisessä toisen henkilön kanssa?

- 1 en lainkaan
- 2 kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 3 lähes viikoittain
- 4 kerran - pari viikossa
- 5 useammin kuin kaksi kertaa viikossa

Nkys_K109

109. Kuinka monen henkilön kanssa olet ollut sukupuoliyhteydessä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 en yhdenkään
- 1 yhden
- 2 usean, kuinka monen? [Nkys_K10901](#)

Nkys_K110

110. Jos olet ollut sukupuoliyhteydessä muun kuin vakituisen kumppanisi kanssa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana, käytitkö silloin kondomia?

- 1 kyllä, aina
- 2 kyllä, lähes aina
- 3 satunnaisesti
- 4 en käyttänyt
- 5 en ole ollut sukupuoliyhteydessä muun kuin vakituisen kumppanini kanssa tai en lainkaan

Työolot

Kys1_K83

111. Oletko ollut viimeisten 12 kuukauden aikana työssä?

- 0 en ole → siirry sivulle 25
- 1 olen ollut

Mikäli et ole tällä hetkellä työssä, pyydämme Sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin viimeisimmän työsi mukaisesti

112. Seuraavaksi esitetään joitakin työtäsi koskevia väittämiä. Arvioi kunkin väittämän osalta, miten hyvin se pitää Sinun kohdallasi paikkansa.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kys1_K86A Minun on oltava nopea työssäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86B Työni vaatii erittäin kovaa työntekoa	1	2	3	4	5
Kys1_K86C Minulta edellytetään kohtuutonta työmäärää	1	2	3	4	5
Kys1_K86D Minulla on tarpeeksi aikaa saada					

työni tehdyksi	1	2	3	4	5
Kys1_K86E Työni on erittäin kiivastahtista	1	2	3	4	5
Kys1_K86F Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86G Työni edellyttää minulta luovuutta	1	2	3	4	5
Kys1_K86H Työni vaatii, että opin uusia asioita	1	2	3	4	5
Kys1_K86I Työhöni kuuluu paljon samanlaisina toistuvia tehtäviä	1	2	3	4	5
Kys1_K86J Minulla on paljon omiin töihini liittyvää sanavaltaa	1	2	3	4	5
Kys1_K86K Työni vaatii pitkälle kehittyneitä taitoja	1	2	3	4	5
Kys1_K86L Työssäni saan tehdä paljon erilaisia asioita	1	2	3	4	5
Kys1_K86M Minulla on mahdollisuus kehittää minulle ominaisia erityiskykyjäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86N Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työni	1	2	3	4	5
Kys1_K86O Saan tarvittaessa tukea lähimmältä esimieheltäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86P Saan tarvittaessa tukea työtovereiltani	1	2	3	4	5
Kys1_K86Q Työyksikössäni keskustellaan yhdessä työtehtävistä, tavoitteista ja niiden saavuttamisesta	1	2	3	4	5
Kys1_K86R Olen tyytyväinen esimieheni osoittamaan työni arvostukseen	1	2	3	4	5
Kys1_K86S Voin säädellä riittävästi työni tauotusta	1	2	3	4	5
Kys1_K86T Voin säädellä riittävästi työpäiväni pituutta	1	2	3	4	5

113. Liitryykö työhösi seuraavia epävarmuustekijöitä tai uhkia?

	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Melko vähän	Erittäin vähän
Kys1_K87A jonkin / joidenkin työtehtävien lakkautuksen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87B toisiin tehtäviin siirron uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87C pakkolomautuksen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87D irtisanomisen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87E pitkäaikaisen työttömyyden uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87F henkisen väkivallan / kiusaamisen uhka	1	2	3	4	5
Nkys_K113G fyysisen väkivallan uhka	1	2	3	4	5
Nkys_K113H seksuaalisen häirinnän uhka	1	2	3	4	5

Kys1_K89
114. Millaiset mahdollisuudet Sinulla on nykyisessä työssäsi saada tötaitojasi ja osaamistasi kehittävää koulutusta?

- 1 erittäin hyvät
- 2 melko hyvät
- 3 ei hyvät, mutta ei huonotkaan
- 4 melko huonot
- 5 erittäin huonot

KIITÄMME VASTAUKSISTASI JA VAIVANNÄÖSTÄSI!

Toivomme, että olet vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Palauta kyselylomake oheisessa kuoressa, jonka postimaksu on maksettu.

Päivämäärä, jolloin vastasit kyselylomakkeeseen: _____/_____/2001

Jos haluat, voit kirjoittaa seuraavalle sivulle mielipiteitäsi Terveys 2000 -tutkimukseen osallistumisesta (haastattelusta tai tähän kyselyyn vastaamisesta). Kuvaa esimerkiksi, mikä oli mielestäsi myönteisintä tähän tutkimukseen osallistumisessa ja missä oli eniten puutteita tai parantamisen varaa. Entä jäikö tutkimuksesta mielestäsi puuttumaan joitakin nuorten aikuisten terveyden kannalta tärkeitä kysymyksiä, tai oliko mukana turhia aiheita?

Kiitos mielipiteistäsi!

