



## TERVEYS 2000

Tutkimus  
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

### 3. KYSELY

T2005

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada vielä lisätietoja eräistä terveyteenne ja hyvinvointiinne liittyvistä asioista. Pyydämme, että täytätte kyselyn viikon kuluessa ja palautatte sen oheisessa kuoressa (postimaksu valmiiksi maksettu). Kysymyksiin vastataan ympyröimällä omaa tilannettanne tai mielipidettänne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai merkitsemällä kysytty lukumäärä sille varattuun tilaan.

Toivomme, että vastaatte jokaiseen kysymykseen, vaikka omasta mielestänne tuntisitte itsenne täysin terveeksi.

**Esim.1 Kuorsaatteko nukkuessanne?** (Kysykää muilta jos ette tiedä varmasti)

- 0 En → siirtykää kysymykseen 9  
1 Kyllä

Jos ette kuorsaa, rengastatte numeron 0. Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: ”siirtykää kysymykseen...”, jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaamatta.

**Esim. 2 Joudutteko Te työnne vuoksi toisinaan yöpymään muualla kuin asuinpaikkakunnallanne?**

- 0 En  
1 Kyllä, keskimäärin 15 yötä vuoden aikana

Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin – myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin rengastamalla vaihtoehtoa ”Ei” vastaava numero.

## UNI JA NUKKUMINEN

Kys3\_K01

**1. Kuinka monta tuntia nukutte vuorokaudessa?**

\_\_\_\_\_ tuntia

Kys3\_K02

**2. Onko Teillä vaikeuksia nukahtaa ilman unilääkkeitä?**

- 1 Ei lainkaan  
2 Silloin tällöin  
3 Usein  
4 Lähes aina

Kys3\_K03

**3. Heräättekö kesken unien aamu-yöllä tai hyvin varhain aamulla?**

- 1 En lainkaan  
2 Silloin tällöin  
3 Usein  
4 Lähes joka yö

Kys3\_K04

**4. Oletteko mielestänne päiväaikaan väsyneempi kuin samanikäiset ihmiset yleensä?**

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

## 5. Arvioikaa, kuinka helposti nukahtaisitte seuraavissa tilanteissa.

Ympyröikää tilanteeseenne sopivin vaihtoehto. Mikäli tuntisitte itsenne väsyneeksi, mutta ette kuitenkaan nukahtaisi, merkitkää 0.

	en nukahda koskaan	nukahdan harvoin	nukahdan melko usein	nukahdan lähes aina
Kys3_K0501				
1 Kun istun ja luen	0	1	2	3
Kys3_K0502				
2 TV:tä katsellessani	0	1	2	3
Kys3_K0503				
3 Kun istun hiljaa paikallani (esim. kokouksessa, teatterissa tms.)	0	1	2	3
Kys3_K0504				
4 Kun istun matkustajana autossa tunnin tauotta	0	1	2	3
Kys3_K0505				
5 Jos menen iltapäivällä lepäämään makuulle	0	1	2	3
Kys3_K0506				
6 Kun istun ja keskustelen jonkun kanssa	0	1	2	3
Kys3_K0507				
7 Kun istun hiljaa lounaan jälkeen	0	1	2	3
Kys3_K0508				
8 Auton pysähtyessä liikennevaloihin	0	1	2	3

Kys3\_K06

## 6. Kuorsaatteko nukkuessanne? (Kysykää muilta jos ette tiedä varmasti)

0 En → siirtykää kysymykseen 9

1 Kyllä

Kys3\_K07

## 7. Kuinka usein kuorsaatte?

1 Kerran kuussa tai harvemmin

2 1-2 yönä viikossa

3 3-5 yönä viikossa

4 Joka yö tai lähes joka yö

5 En osaa sanoa

Kys3\_K08

**8. Millaista kuorsauksenne on laadultaan? (Kysykää tarvittaessa muilta)**

- 1 Kuorsaan hiljaa tai tasaisesti
- 2 Kuorsaan tasaisesti mutta melko äänekkäästi
- 3 Kuorsaan tasaisesti mutta niin äänekkäästi, että se kuuluu viereiseen huoneeseen
- 4 Kuorsaan hyvin äänekkäästi ja epätasaisesti (välillä on hengityskatkoja, jolloin ei kuulu mitään ääntä ja välillä kuuluu hyvin kovaa korahtelevaa kuorsausta)
- 5 En osaa sanoa

Kys3\_K09

**9. Oletteko huomannut (tai ovatko muut huomanneet) hengityskatkoksia nukkuessanne?**

- 1 Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 1-2 yönä viikossa
- 4 3-5 yönä viikossa
- 5 Joka yö tai lähes joka yö
- 6 En osaa sanoa

Kys3\_K10

**10. Onko lääkäri todennut Teillä uniapnean?**

- 0 Ei
- 1 Kyllä

Kys3\_K11

**11. Joudutteko Te työnne vuoksi toisinaan yöpymään muualla kuin asuinpaikkakunnallanne?**

- 0 En
- 1 Kyllä, keskimäärin \_\_\_\_ Kys3\_K1101\_\_ yötä vuoden aikana

Kys3\_K12

**12. Joutuuko puolisonne työnsä vuoksi toisinaan yöpymään muualla kuin asuinpaikkakunnallansa?**

- 0 Ei
- 1 Kyllä, keskimäärin \_\_\_\_ Kys3\_K1201\_\_ yötä vuoden aikana
- 2 En elä parisuhteessa

## ASUMISEN HAITAT

### 13. Haittaako asumistanne...? (Voitte ympyröidä useamman vaihtoehdon)

Kys3\_K1300

0 ei haittoja

Kys3\_K1301

1 asunnon ahtaus

Kys3\_K1302

2 huonot pyykinpesumahdollisuudet

Kys3\_K1303

3 liikkumista vaikeuttavat kynnykset

Kys3\_K1304

4 liian kapeat oviaukot

Kys3\_K1305

5 liian korkealla tai matalalla olevat keittiökaapit tai työtasot

Kys3\_K1306

6 kosteus (esim. seinissä, lattiassa, perustuksissa tms.)

Kys3\_K1307

7 kylmyys tai veto

Kys3\_K1308

8 huono ilmanvaihto, tunkkainen ilma

Kys3\_K1309

9 lasten, aikuisten tai kotieläinten aiheuttama melu

Kys3\_K1310

10 liikenteen, työmaiden tai teollisuuden aiheuttama tai muu ulkoa kuuluva melu

Kys3\_K1311

11 liikenteen tai teollisuuden aiheuttama pöly, lika tai muut ympäristöongelmat

Kys3\_K1312

12 hankalat kulkuyhteydet

## KOTIELÄIMET

### 14. Onko teidän kotitaloudessanne tai perheenne maatilalla tällä hetkellä koti- tai lemmikkieläimiä, tai onko niitä ollut aiemmin? (lapsuusikä mukaan lukien)

	Ei ole koskaan ollut	Ei ole tällä hetkellä, mutta on aiemmin ollut	On tällä hetkellä
Kys3_K1401			
1 koira	0	1	2
Kys3_K1402			
2 kissa	0	1	2
Kys3_K1403			
3 häkkilintu	0	1	2
Kys3_K1404			
4 jokin muu lemmikkieläin	0	1	2
Kys3_K1405			
5 lehmiä, hevosia, kanoja tai muita kotieläimiä	0	1	2

## SUHTAUTUMINEN TERVEYTEEN

(Whiteley Index)

### 15. Miten suhtaudutte terveyteenne?

	ei lainkaan	melko vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
Kys3_K1501					
1 Tuntuuko Teistä siltä, että ruumiissanne on jotakin vakavasti vialla?	1	2	3	4	5
Kys3_K1502					
2 Huolehditteko paljon terveydestänne?	1	2	3	4	5
Kys3_K1503					
3 Jos saatte tietoa jostakin sairaudesta (radion, television, sanomalehtien tai jonkun tuttavien kautta), pelkäätekö sairastuvananne siihen itse?	1	2	3	4	5
Kys3_K1504					
4 Ajatteletteko usein mahdollisuutta, että Teillä on jokin vakava sairaus?	1	2	3	4	5

Kys3\_K1505

5 Vaivaavatko Teitä monenlaiset kivut ja säröt? 1 2 3 4 5

Kys3\_K1506

6 Oletteko huomannut, että Teitä vaivaavat monet erilaiset oireet? 1 2 3 4 5

Kys3\_K1507

7 Onko Teidän vaikea uskoa lääkäriänne, jos hän sanoo, ettei Teidän tarvitse olla huolissanne terveydestänne? 1 2 3 4 5

## SUUN TERVEYS JA ELÄMÄNLAATU (OHIP)

### 16. Kuinka usein Teillä on ollut seuraavia suun terveyteen liittyviä ongelmia vii- meksi kuluneen kuukauden aikana?

	hyvin usein	melko usein	joskus	hyvin harvoin	ei lainkaan	en osaa sanoa
Kys3_K1601						
1 Onko Teillä ollut <u>vaikeuksia sanojen lausumisessa</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1602						
2 Onko Teistä tuntunut, että <u>makuainne on heikentynyt</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1603						
3 Oletteko tuntenut suussanne <u>kipua tai särkyä</u> ?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1604						
4 Onko Teidän ollut <u>hankala syödä joitakin ruokia</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6

	hyvin usein	melko usein	joskus	hyvin harvoin	ei lainkaan	en osaa sanoa
Kys3_K1605						
5 Oletteko ollut <u>vaivautunut</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1606						
6 Oletteko <u>tuntenut olonne jännittyneeksi tai kireäksi</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1607						
7 Oletteko joutunut hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia <u>noudattamaan ruokavaliota, johon ette ole tyytyväinen?</u>	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1608						
8 Oletteko joutunut <u>keskeyttämään ruokailun</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1609						
9 Onko Teidän ollut <u>vaikea rentoutua</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1610						
10 Oletteko ollut <u>hämmentynyt tai nolostunut</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1611						
11 Oletteko ollut <u>ärtyisä muiden ihmisten seurassa</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1612						
12 Onko Teillä ollut <u>vaikeuksia jokapäiväisissä askareissanne</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6



	hyvin usein	melko usein	joskus	hyvin harvoin	ei lainkaan	en osaa sanoa
Kys3_K1613 13 Oletteko mielestänne ollut <u>tyytymätön elämäänne</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
Kys3_K1614 14 Oletteko ollut <u>täysin toimintakyvytön</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6

## ARKIELÄMÄN KOKEMINEN

(Antonovsky)

### 17. Miltä Teistä tuntuu? Ympyröikää vaihtoehtoista 1-7 se, joka parhaiten vastaa käsitystänne

Kys3\_K1701

#### 1. Tähän asti elämäne on ollut?

täysin vailla selvää tarkoitusta ja päämäärää	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7	sen tarkoitus ja päämäärät ovat täysin selvät
---	---------------------------------------	---

Kys3\_K1702

#### 2. Kuinka usein Teillä on tunne, ettette oikeastaan välitä mitä ympärillänne tapahtuu?

erittäin harvoin tai ei koskaan	1..... 2.....3.....4.....5.....6.....7	hyvin usein
------------------------------------	--	-------------

Kys3\_K1703

#### 3. Kuinka usein olette yllättyneet sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka uskoitte tuntevanne hyvin?

en koskaan	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7	jatkuvasti
------------	---------------------------------------	------------

Kys3\_K1704

#### 4. Oletteko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotitte?

en koskaan	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7	jatkuvasti
------------	---------------------------------------	------------

Kys3\_K1705

**5. Kuinka usein Teistä tuntuu, että Teitä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?**

hyvin usein erittäin harvoin tai  
ei koskaan  
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kys3\_K1706

**6. Kuinka usein Teillä on tunne, että olette oudossa tilanteessa ettekä tiedä, mitä tehdä?**

hyvin usein erittäin harvoin  
tai ei koskaan  
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kys3\_K1707

**7. Koetteko, että päivittäisten tehtävienne hoitaminen on Teille...**

suuren mielihyvän ja tuskallista ja  
ikäväää  
tyytytyksen lähde  
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kys3\_K1708

**8. Kuinka usein tunteenne ja ajatuksenne ovat oikein sekaisin?**

hyvin usein erittäin harvoin tai  
ei koskaan  
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kys3\_K1709

**9. Monet ihmiset – jopa lujaluonteiset – kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein Te olette kokenut näin?**

en koskaan hyvin usein  
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kys3\_K1710

**10. Kun jotain on tapahtunut, oletteko jälkikäteen yleensä todennut, että...**

olitte yli- tai näitte asian  
oikeassa mittakaavassa  
aliarvioinut asian  
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kys3\_K1711

**11. Kuinka usein Teillä on sellainen tunne, että päivittäiset tekemisenne ovat jokseenkin merkityksettömiä?**

hyvin usein ei koskaan  
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kys3\_K1712

**12. Kuinka usein Teillä on sellaisia tunteita, joita ette koe voivanne varmuudella pitää kurissa?**

hyvin usein erittäin harvoin tai  
ei koskaan  
1..... 2.....3.....4.....5.....6.....7

## VUODENAIKAVAIHTELUT

**18. Missä määrin seuraavat asiat ovat erilaisia eri vuodenaikoina eli vaihtelevat vuodenaikojen mukaan?**

	ei muutosta	vaihtelee jonkin verran	selvää vaihtelua	huomattavaa vaihtelua
Kys3_K1801 Unen pituus	0	1	2	3
Kys3_K1802 Sosiaalinen aktiivisuus	0	1	2	3
Kys3_K1803 Mieliala (yleinen hyvinvoinnin tunne)	0	1	2	3
Kys3_K1804 Paino	0	1	2	3
Kys3_K1805 Ruokahalu	0	1	2	3
Kys3_K1806 Toimintatarmo	0	1	2	3

Kys3\_K19

**19. Onko mikään edellä mainituista vaihteluista vuodenaikojen mukaan Teille ongelma?**

- 0 Minulla ei esiinny edellä mainittuja muutoksia
- 1 Edellä mainitut muutokset eivät ole ongelma  
Edellä mainitut muutokset ovat
- 2 lievä ongelma
- 3 kohtalainen ongelma
- 4 huomattava ongelma
- 5 vakava ongelma

**TERVEYTEEN LIITTYVÄ ELÄMÄNLAATU**

Lukekaa ensin läpi huolellisesti kunkin kysymyksen kaikki vastausvaihtoehdot. Ympyröikää se vaihtoehto, joka **parhaiten kuvaa terveydentilaanne tänään**. Menetelkää näin kaikkien kysymysten 1-15 kohdalla. **Kustakin kysymyksestä ympyröidään siis yksi vaihtoehto.**

**M\_15D** muuttujassa on koko elämänlaatu mittarin arvo.  
Yksittäisten osioiden nimet alla.

**20. Terveydentilanne tänään**

Kys3\_liik

**1 Liikuntakyky**

- 1 pystyn kävelemään normaalisti (vaikeuksitta) sisällä, ulkona ja portaissa
- 2 pystyn kävelemään vaikeuksitta sisällä, mutta ulkona ja/tai portaissa on pieniä vaikeuksia
- 3 pystyn kävelemään ilman apua sisällä (apuvälinein tai ilman), mutta ulkona ja/tai portaissa melkoisin vaikeuksin tai toisen avustamana
- 4 pystyn kävelemään sisälläkin vain toisen avustamana
- 5 olen täysin liikuntakyvytön ja vuoteenoma

Kys3\_nako

**2 Näkö**

- 1 näen normaalisti eli näen lukea lehteä ja TV:n tekstejä vaikeuksitta (silmälaseilla tai ilman)
- 2 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä pienin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 3 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä huomattavin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 4 en näe lukea lehteä enkä TV:n tekstejä ilman silmälaseja tai niiden kanssa, mutta näen (näkisin) kulkea ilman opasta
- 5 en näe (näkisi) kulkea oppaatta eli olen lähes tai täysin sokea

Kys3\_kuul

**3 Kuulo**

- 1 kuulen normaalisti eli kuulen hyvin normaalia puheääntä (kuulokojeen kanssa tai ilman)
- 2 kuulen normaalia puheääntä pienin vaikeuksin
- 3 kuulen normaalia puheääntä melkoisin vaikeuksin, keskustelussa on käytettävä normaalia kovempaa puheääntä
- 4 kuulen kovaakin puheääntä heikosti; olen melkein kuuro
- 5 olen täysin kuuro

Kys3\_heng

**4 Hengitys**

- 1 pystyn hengittämään normaalisti eli minulla ei ole hengenahdistusta tai muita hengitysvaikeuksia
- 2 minulla on hengenahdistusta raskaassa työssä tai urheillessa, reippaassa kävelyssä tasamaalla tai lievässä ylämäessä
- 3 minulla on hengenahdistusta kävellessä muitten samanikäisten vauhtia tasamaalla
- 4 minulla on hengenahdistusta pienenkin rasituksen jälkeen, esim. peseytyessä tai pukeutuessa
- 5 minulla on hengenahdistusta lähes koko ajan, myös levossa

Kys3\_nukk

**5 Nukkuminen**

- 1 nukun normaalisti eli minulla ei ole mitään ongelmia unen suhteen
- 2 minulla on lieviä uniongelmia, esim. nukahtamisvaikeuksia tai heräilen satunnaisesti yöllä
- 3 minulla on melkoisia uniongelmia, esim. nukun levottomasti, uni ei tunnu riittävältä
- 4 minulla on suuria uniongelmia, esim. joudun käyttämään usein tai säännöllisesti unilääkettä, herään säännöllisesti yöllä ja/tai aamuisin liian varhain
- 5 kärsin vaikeasta unettomuudesta, esim. unilääkkeiden runsaasta käytöstä huolimatta nukkuminen on lähes mahdotonta, valvon suurimman osan yöstä

Kys3\_syom

**6 Syöminen**

- 1 pystyn syömään normaalisti eli itse ilman mitään vaikeuksia
- 2 pystyn syömään itse pienin vaikeuksin (esim. hitaasti, kömpelösti, vavisten tai erityisapuneuvoin)
- 3 tarvitsen hieman toisen apua syömisessä
- 4 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää
- 5 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää joko letkulla tai suonen sisäisellä ravintoliuksella

Kys3\_puhu

**7 Puhuminen**

- 1 pystyn puhumaan normaalisti eli selvästi, kuuluvasti ja sujuvasti
- 2 puhuminen tuottaa minulle pieniä vaikeuksia, esim. sanoja on etsittävä tai ääni ei ole riittävän kuuluva tai se vaihtaa korkeutta
- 3 pystyn puhumaan ymmärrettävästi, mutta katkonaisesti, ääni vavisten, sammaltaen tai änkyttäen
- 4 muilla on vaikeuksia ymmärtää puhettani
- 5 pystyn ilmaisemaan itseäni vain elein

Kys3\_erit

**8 Eritystoiminta**

- 1 virtsarakkoni ja suolistoni toimivat normaalisti ja ongelmitta
- 2 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on lieviä ongelmia, esim. minulla on virtsaamisvaikeuksia tai kova tai löysä vatsa
- 3 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on melkoisia ongelmia, esim. minulla on satunnaisia virtsanpidätysvaikeuksia tai vaikea ummetus tai ripuli
- 4 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on suuria ongelmia, esim. minulla on säännöllisesti "vahinkoja" tai peräruiskeiden tai katetroinnin tarvetta
- 5 en hallitse lainkaan virtsaamista ja/tai ulostamista

Kys3\_tava

**9 Tavanomaiset toiminnot**

- 1 pystyn suoriutumaan normaalisti tavanomaisista toiminnoista (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)
- 2 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista hieman alentuneella teholla tai pienin vaikeuksin
- 3 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista huomattavasti alentuneella teholla tai huomattavin vaikeuksin tai vain osaksi
- 4 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista vain pieneltä osin
- 5 en pysty suoriutumaan lainkaan tavanomaisista toiminnoista

Kys3\_henk

**10 Henkinen toiminta**

- 1 pystyn ajattelemaan selkeästi ja johdonmukaisesti ja muistini toimii täysin moitteettomasti
- 2 minulla on lieviä vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai muistini ei toimi täysin moitteettomasti
- 3 minulla on melkoisia vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on jonkin verran muistinmenetystä
- 4 minulla on suuria vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on huomattavaa muistinmenetystä
- 5 olen koko ajan sekaisin ja vailla ajan tai paikan tajua

Kys3\_vaiv

**11 Vaivat ja oireet**

- 1 minulla ei ole mitään vaivoja tai oireita, esim. kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 2 minulla on lieviä vaivoja tai oireita, esim. lievää kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 3 minulla on melkoisia vaivoja tai oireita, esim. melkoista kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 4 minulla on voimakkaita vaivoja tai oireita, esim. voimakasta kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 5 minulla on sietämättömiä vaivoja ja oireita, esim. sietämätöntä kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

Kys3\_mase

**12 Masentuneisuus**

- 1 en tunne itseäni lainkaan surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 3 tunnen itseni melko surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

Kys3\_ahdi

**13 Ahdistuneisuus**

- 1 en tunne itseäni lainkaan ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 3 tunnen itseni melko ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

Kys3\_ener

**14 Energisyys**

- 1 tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi
- 2 tunnen itseni hieman uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 3 tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 4 tunnen itseni hyvin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, lähes "loppuun palaneeksi"
- 5 tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, täysin "loppuun palaneeksi"

Kys3\_suku

**15 Sukupuolielämä**

- 1 terveydentilani ei vaikeuta mitenkään sukupuolielämääni
- 2 terveydentilani vaikeuttaa hieman sukupuolielämääni
- 3 terveydentilani vaikeuttaa huomattavasti sukupuolielämääni
- 4 terveydentilani tekee sukupuolielämäni lähes mahdottomaksi
- 5 terveydentilani tekee sukupuolielämäni mahdottomaksi

**KOKEMUKSET ALKOHOLIN VAIKUTUKSESTA**

Eri henkilöiden herkkyys alkoholin vaikutuksille on erilainen, niin että toisiin melko pienetkin määrät vaikuttavat enemmän kuin suuret toisiin. Siksi tiedustelemme seuraavaksi Teidän omia kokemuksianne alkoholin vaikutuksista. Pyydämme Teitä muistelevaan miten erilaiset alkoholimäärät ovat vaikuttaneet Teihin eri käyttötilanteissa. Koska tarkkan alkoholimäärän muistaminen voi olla vaikeaa, pyydämme Teitä arvioimaan eri tilanteissa nauttianne määrän ravintola-annoksina.

Aloittakaa sarakkeesta A, olkaa hyvä. Siinä allekkain olevat ruudut on varattu kaikkein ensimmäisille kokemuksillenne alkoholijuomista. Harkitkaa jokaista vasemmalla puolella esitetyistä neljästä kysymyksestä.

Vastatkaa kysymyksiin numerojärjestyksessä, alkaen kysymyksestä 1 ja ylhäältä alas työskennellen. Merkitkää otsikon A alla oleviin ruutuihin kutakin kysymystä vastaava juotujen lasillisten (eli ravintola-annosten) määrä numerona. Älkää vastatko vaihtoehtoihin, joista Teillä ei ole kokemusta. Merkitkää niihin ruutuihin viiva (-).

Siirtykää sitten sarakkeeseen B, jossa kysytään kokemuksianne viimeisimmältä säännöllisen alkoholin käytön ajanjaksolta. Menetelkää kuten kohdassa A. Lopuksi sarakkeessa C kysytään kokemuksia ajalta, jolloin joitte kaikkein eniten, olipa se tapahtunut äskettäin tai kauan sitten. Menetelkää taas kuten kohdissa A ja B.



<b>21. ALKOHOLIN VAIKUTUS</b>  täyttäkää vain ne kohdat, joista Teillä on kokemusta, olkaa hyvä  <b>yksi lasillinen=</b> <b>*1/3 litraa olutta tai siideriä, tai</b> <b>* 12 cl mietoa tai 8 cl väkevää viiniä tai</b> <b>* 4 cl väkeviä</b>	<b>A</b> viisi ensimmäistä käyttökertaa (kun joitte enemmän kuin puoli lasillista)	<b>B</b> kun viimeksi joitte alkoholia säännöllisesti (ainakin kerran kuukaudessa kolmen perättäisen kuukauden ajan)	<b>C</b> kun joitte kaikkein eniten tähänastisen elämäne aikana
1. Moneenko lasillisen jälkeen huomasitte olonne tuntuvalta erilaiselta tai huomasitte alkoholin alkavan vaikuttaa?	Kys3_K2101A	Kys3_K2101B	Kys3_K2101C
2. Moneenko lasillisen jälkeen tunsitte lievää huimausta tai puheen vaikeutumista?	Kys3_K2102A	Kys3_K2102B	Kys3_K2102C
3. Moneenko lasillisen jälkeen aloitte horjua tai liikkua haparoivasti?	Kys3_K2103A	Kys3_K2103B	Kys3_K2103C
4. Moneenko lasillisen jälkeen sammutte tai nukahditte vaikka ette olisi halunnut?	Kys3_K2104A	Kys3_K2104B	Kys3_K2104C

## TUNTEIDEN KOKEMINEN

(Toronto Alexithymia Scale, TAS-20)

### 22. Ympyröikää seuraavien toteamusten kohdalla jokin numeroista yhdestä viiteen sen mukaan, miten hyvin kukin toteamus sopii kuvaamaan Teitä.

ei lainkaan    ei juuri    en osaa    pitää melko    pitää  
 pitää    pitää    sanoa    lailla    täysin  
 paikkaansa    paikkaansa    paikkansa    paikkansa

Kys3\_K2201

Olen usein epävarma siitä, mitä milloinkin tunnen.

1      2      3      4      5

Kys3\_K2202

Minun on vaikea löytää oikeita sanoja kuvatakseni tunteitani.

1      2      3      4      5

	ei lainkaan pidä paikkaansa	ei juuri pidä paikkaansa	en osaa sanoa	pitää melko lailla paikkansa	pitää täysin paikkansa
Kys3_K2203 Minulla on fyysisiä tuntemuksia, joita lääkäritkään eivät ymmärrä.	1	2	3	4	5
Kys3_K2204 Minun on helppo kuvailla tunteitani.	1	2	3	4	5
Kys3_K2205 Mieluummin erittelen ja tutkin ongelmia kuin vain kuvailen niitä.	1	2	3	4	5
Kys3_K2206 Kun olen poissa tolaltani, en tiedä olenko surullinen, peloissani vai vihainen.	1	2	3	4	5
Kys3_K2207 Olen usein ymmälläni kehoni tuntemuksista.	1	2	3	4	5
Kys3_K2208 Annan mieluummin asioiden mennä omalla painollaan kuin mietin mistä ne oikein johtuvat.	1	2	3	4	5
Kys3_K2209 Minulla on tunteita, joita en täysin pysty tunnistamaan.	1	2	3	4	5
Kys3_K2210 On erityisen tärkeää olla kosketuksissa tunteisiinsa.	1	2	3	4	5
Kys3_K2211 Minun on vaikea kuvailla tunteita, joita toiset ihmiset minussa herättävät.	1	2	3	4	5
Kys3_K2212 Ihmiset ovat kehottaneet minua kertomaan enemmän tunteistani.	1	2	3	4	5

	ei lainkaan pidä paikkaansa	ei juuri pidä paikkaansa	en osaa sanoa	pitää melko lailla paikkansa	pitää täysin paikkansa
Kys3_K2213 En tiedä, mitä sisimmässäni oikein tapahtuu.	1	2	3	4	5
Kys3_K2214 En aina tiedä, miksi olen vihainen.	1	2	3	4	5
Kys3_K2215 Mieluummin puhun ihmisten kanssa heidän päivittäisistä puuhistaan kuin heidän tunteistaan.	1	2	3	4	5
Kys3_K2216 Katselen mieluummin kevyttä viihdettä kuin psykologisia näytelmiä.	1	2	3	4	5
Kys3_K2217 Minun on vaikea paljastaa sisimpiä tuntojani edes läheisille ystäville.	1	2	3	4	5
Kys3_K2218 Voin tuntea läheisyyttä toiseen ihmiseen, vaikka oltaisiin hiljaa.	1	2	3	4	5
Kys3_K2219 Olen huomannut, että omien tunteiden kuunteleminen ja pohtiminen auttaa henkilökohtaisten ongelmien ratkaisemisessa.	1	2	3	4	5
Kys3_K2220 Elokuvista tai näytelmistä häviää nautinto, jos niistä yrittää etsiä syvällisiä merkityksiä.	1	2	3	4	5

**NAISTEN KYSYMYKSET** Miehet → siirtykää kysymykseen 27

**23. Onko teillä ollut seuraavia tulehduksia tai tauteja sukupuolielinten alueella?**

	ei	kyllä	en tiedä
Kys3_K2301			
Herpesvirus	1	2	3
Kys3_K2302			
Visvasyyvät eli Kondyloomat	1	2	3
Kys3_K2303			
Hiivatulehdus	1	2	3
Kys3_K2304			
Muu emätintulehdus	1	2	3
Kys3_K2305			
Kohtutulehdus	1	2	3
Kys3_K2306			
Munasarjatulehdus	1	2	3
Kys3_K2307			
Klamydia	1	2	3

Kys3\_K24

**24. Oletteko ollut sairaalahoitossa näiden tulehdusten vuoksi?**

- 1 En
- 2 Kyllä

Kys3\_K25

**25. Kuinka usein tutkitte itse rintojanne?**

- 1 useammin kuin kerran kuukaudessa
- 2 noin kerran kuukaudessa
- 3 silloin tällöin
- 4 en koskaan

Kys3\_K26

**26. Kuinka usein käytte gynekologisessa tarkastuksessa?**

- 1 säännöllisesti vähintään kerran vuodessa
- 2 silloin tällöin
- 3 vain jos on oireita
- 4 en koskaan

**MIESTEN KYSYMYKSET** Naiset  $\longrightarrow$  siirtykää kysymykseen 29

**27. Onko teillä ollut seuraavia tulehduksia tai tauteja sukupuolielinten alueella?**

	ei	kyllä	en tiedä
Kys3_K2701			
Herpesvirus	1	2	3
Kys3_K2702			
Visvasyyvät eli Kondyloomat	1	2	3
Kys3_K2703			
Hiivatulehdus	1	2	3
Kys3_K2704			
Eturauhastulehdus	1	2	3
Kys3_K2705			
Kivestulehdus	1	2	3
Kys3_K2706			
Klamydia	1	2	3

Kys3\_K28

**28. Kuinka usein tutkitte itse kiveksiänne?**

- 1 en lainkaan
- 2 silloin tällöin
- 3 noin kerran kuukaudessa
- 4 useammin kuin kerran kuukaudessa

<b>KAIKKI VASTAAVAT!</b>
--------------------------

**AUTOILU**

Kys3\_K29

**29. Oletteko toiminut ammattimaisesti autonkuljettajana?**

- 0 En → siirtykää kysymykseen 33  
 1 Kyllä

Kys3\_K30

**30. Kuinka monta vuotta yhteensä? \_\_\_\_\_****31. Kuljetitteko (voitte valita useita vaihtoehtoja)**

Kys3\_K3101

1 Henkilöautoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3101A\_\_\_

Kys3\_K3102

2 Pakettiautoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3102A\_\_\_

Kys3\_K3103

3 Linja-autoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3103A\_\_\_

Kys3\_K3104

4 Kuorma-autoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3104A\_\_\_

Kys3\_K3105

5 Rekkaa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3105A\_\_\_

Kys3\_K3106

6 Erikoisajoneuvoa (ambulanssi, paloauto ym.),  
 kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3106A\_\_\_

**32. Kun teitte tätä työtä tyypillisimmillään ....****32.1 Kuinka monta tuntia ajoitte keskimäärin viikossa? \_\_\_ Kys3\_K3201\_\_\_****32.2 Kuinka monta kilometriä ajoitte keskimäärin vuodessa? \_\_\_ Kys3\_K3202\_\_\_**

Kys3\_K33

**33. Oletteko tehnyt muuta työtä, jossa olette ajanut paljon autoa?**

Paljon tarkoittaa, että olette ainakin neljänä viikonpäivänä ajanut autoa vähintään 50 mutta mahdollisesti satoja kilometrejä päivässä

- 0 En → siirtykää kysymykseen 37  
 1 Kyllä

Kys3\_K34

**34. Kuinka monta vuotta yhteensä? \_\_\_\_\_****35. Kuljetitkeko (voitte valita useita vaihtoehtoja)**

Kys3\_K3501

1 Henkilöautoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3501A\_\_\_

Kys3\_K3502

2 Pakettiautoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3502A\_\_\_

Kys3\_K3503

3 Linja-autoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3503A\_\_\_

Kys3\_K3504

4 Kuorma-autoa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3504A\_\_\_

Kys3\_K3505

5 Rekkaa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3505A\_\_\_

Kys3\_K3506

7 Erikoisajoneuvoa (ambulanssi, paloauto ym.),  
kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3506A\_\_\_**36. Kun teitte tätä työtä tyypillisimmillään ....****36.1 Kuinka monta tuntia ajoitte keskimäärin viikossa? \_\_\_ Kys3\_K3601\_\_\_****36.2 Kuinka monta kilometriä ajoitte keskimäärin vuodessa? \_\_\_ Kys3\_K3602\_\_\_**

Kys3\_K37

**37. Oletteko työssänne ollut paljon matkustajana (myös rahastajana, apumiehenä tms.) autossa?**

Paljon tarkoittaa, että olette ainakin neljänä viikonpäivänä ajanut autoa vähintään 50 mutta mahdollisesti satoja kilometrejä päivässä)

0 En            → siirtykää kysymykseen 41

1 Kyllä

Kys3\_K38

**38. Kuinka monta vuotta yhteensä? \_\_\_\_\_****39. Olitteko matkustajana (myös rahastajana, apumiehenä tms.) (voitte valita useita vaihtoehtoja)**

Kys3\_K3901

1 Henkilöautossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3901A\_\_\_

Kys3\_K3902

2 Pakettiautossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3902A\_\_\_

Kys3\_K3903

3 Linja-autossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3903A\_\_\_

Kys3\_K3904

4 Kuorma-autossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3904A\_\_\_

Kys3\_K3905

5 Rekassa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3905A\_\_\_

Kys3\_K3906

6 Erikoisajoneuvossa (ambulanssi, paloauto ym.),  
kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K3906A\_\_\_**40. Kun teitte tätä työtä tyypillisimmillään ....****40.1 Kuinka monta tuntia keskimäärin viikossa?** \_\_\_ Kys3\_K4001\_\_\_**40.2 Kuinka monta kilometriä keskimäärin vuodessa?** \_\_\_ Kys3\_K4002\_\_\_

Kys3\_K41

**41. Oletteko muuten kuin työssänne (matkoilla kotoa työhön, vapaa-aikana ym.) ajanut paljon autoa tai ollut paljon auton matkustajana?**

Paljon tarkoittaa, että olette säännöllisesti ajanut tai matkustanut autolla vähintään 200 kilometriä viikossa

0 En —————&gt; siirtykää lomakkeen loppuun

1 Kyllä

Kys3\_K42

**42. Kuinka monta vuotta yhteensä?** \_\_\_\_\_**43. Olitteko kuljettajana...?(voitte valita useita vaihtoehtoja)**

Kys3\_K4301

1 Henkilöautossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K4301A\_\_\_

Kys3\_K4302

3 Pakettiautossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K4302A\_\_\_

Kys3\_K4303

4 Linja-autossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K4303A\_\_\_

**44. Olitteko matkustajana...? (voitte valita useita vaihtoehtoja)**

Kys3\_K4401

1 Henkilöautossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K4401A\_\_\_

Kys3\_K4402

2 Pakettiautossa, kuinka monta vuotta \_\_\_ Kys3\_K4402A\_\_\_



Kys3\_K4403

3 Linja-autossa, kuinka monta vuotta \_\_\_\_ Kys3\_K4403A\_\_

**45. Kun ajoitte tai matkustitte tyypillisimmillään ....**

**45.1 Kuinka monta tuntia keskimäärin viikossa?** \_\_ Kys3\_K4501\_\_

**45.2 Kuinka monta kilometriä keskimäärin vuodessa?** \_\_\_\_ Kys3\_K4502\_\_

## **KIITÄMME VASTAUKSISTANNE JA VAIVANNÄÖSTÄNNE!**

Toivomme, että olette vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Palauttakaa kyselylomake oheisessa kuoressa, jonka postimaksu on maksettu.

Päivämäärä, jolloin vastasitte kyselylomakkeeseen: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_