



TERVEYS 2011

Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

1. KYSELY



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Tämän kyselyn tarkoituksena on saada tietoja eräistä elintavoistanne, työstänne, elinympäristöstänne, terveydestänne ja hyvinvoinnistanne. Kyselyn tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Pyydämme, että **täytätte kyselyn kotona ja tuotte sen mukana terveystarkastukseen**. Mikäli Teillä on vaikeuksia jonkun osan täyttämässä, saatte apua tutkimuspaikalla. Ennen kuin aloitatte lomakkeen täyttämisen, merkitkää päivämäärä milloin aloititte sen täyttämisen.

Päivämäärä: ____ / ____ 2011

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. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?

- 5 Usein
 4 Melko usein
 3 Silloin tällöin
 2 Melko harvoin
 1 En koskaan

2. Kuinka pitkä olette? | 1 | 7 | 0 | cm (arviokin riittää)

3. Oletteko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana työssä?

- 0 En ole ollut → siirtykää kysymykseen 49
 1 Olen ollut

4. Kuinka paljon oireistanne on haittaa vapaa-ajan harrastuksissa?

- 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ei lainkaan haittaa Pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta



TOIMINTAKYKY

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

Kys1_K0101

Liikkuminen

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

Kys1_K0102

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_K04

2. Onko Teillä jokin pitkäaikainen sairaus, vika tai vamma?

- 0 Ei → siirtykää kysymykseen 4
- 1 Kyllä

3. Arvioikaa miten haittaavia oireet, sairaudet tai vammat ovat ympäröimällä haitan määrää parhaiten kuvaava vaihtoehto:

Kys1_K0501

Haitta vapaa-ajan harrastuksissa

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ei lainkaan haittaa Pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

Kys1_K0502

Haitta kotitöiden hoitamisessa

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ei lainkaan haittaa Pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

Kys1_K0503

Haitta työssä

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ei lainkaan haittaa Pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

Kys1_K0103

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

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

Ahdistus ja masennus

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



SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ

4. Arvioikaa mahdollisuksianne saada apua läheisiltänne, kun olette avun tai tuen tarpeessa.

Voitte merkitä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

	Puoliso, kumppani	Joku muu lähi- omainen	Läheinen ystävä	Läheinen työtoveri	Läheinen naapuri	Joku muu läheinen	Ei kukaan
Kenen apuun voitte todella luottaa, kun tunnette olevanne rasittunut ja kaipaatte rentoutusta?	Kys1_K680101 1	Kys1_K680102 2	Kys1_K680103 3	Kys1_K680104 4	Kys1_K680105 5	Kys1_K680106 6	Kys1_K680107 7
Kenen voitte todella uskovan välittävän Teistä, tapahtuipa Teille mitä tahansa?	Kys1_K680201 1	Kys1_K680202 2	Kys1_K680203 3	Kys1_K680204 4	Kys1_K680205 5	Kys1_K680206 6	Kys1_K680207 7
Kenen voitte todella luottaa saavan olonne paremmaksi, kun olette allapäin?	Kys1_K680301 1	Kys1_K680302 2	Kys1_K680303 3	Kys1_K680304 4	Kys1_K680305 5	Kys1_K680306 6	Kys1_K680307 7
Keneltä saatte käytännön apua, kun sitä tarvitsette?	Kys1_K680401 1	Kys1_K680402 2	Kys1_K680403 3	Kys1_K680404 4	Kys1_K680405 5	Kys1_K680406 6	Kys1_K680407 7

LÄHIYMPÄRISTÖN TURVALLISUUS

Kys1_K62

5. Onko Teillä turvattomuuden tunnetta liikkuessanne asuinalueellanne?

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

Kys1_K64

6. Pelkäätekö liikkua ulkona yksin iltaisin klo 22 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



PSYKKISET KOKEMUKSET

Kys1_K69

7. 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

8. 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

9. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, että mukanaolonne asioiden hoidossa on...

- 0 Tavallista hyödyllisempää
- 1 Yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
- 2 Vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
- 3 Paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

Kys1_K72

10. Oletteko viime aikoina tuntenut kykeneväne päättämään asioista?

- 0 Paremmin kuin tavallisesti
- 1 Yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 2 Huonommin kuin tavallisesti
- 3 Paljon huonommin kuin tavallisesti

Kys1_K73

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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

16. 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

17. 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

18. 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



PAINO JA PITUUS

Kys1_K17

19. Kuinka paljon painatte nykyisin? |___|___|___| kiloa (arviokin riittää)

Kys1_K17B

20. Kuinka pitkä olette? |___|___|___| cm (arviokin riittää)

LIIKUNTA

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

Kys1_K27

21. Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?

- 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

22. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyte 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

Kys1_K37

23. Kuinka monta minuuttia kävelette tai pyöräilette työmatkoillanne?

Laskekaa yhteen meno- ja paluumatkaan käytetty aika.

- 1 En tee työtä tai työ on 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 Yli 2 tuntia päivässä



24. Kuinka paljon kaiken kaikkiaan liikutte viikoittain?

Ottakaa huomioon kaikki sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Ympyröikää kaikki liikuntaanne kuvaavat vaihtoehdot ja merkittävä viivoille, kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (kuinka monena päivänä viikossa, montako tuntia ja minuuttia yhteensä viikossa.) Jos ette juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain ympyröikää vaihtoehto ”ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko” ja jättäkää muut vaihtoehdot valitsematta.

T11_Kys1_K24_1

1 Ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko

T11_Kys1_K24_2

2 Verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)

T11_Kys1_K24_2PV T11_Kys1_K24_2T T11_Kys1_K24_2M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_3

3 Ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

T11_Kys1_K24_3PV T11_Kys1_K24_3T T11_Kys1_K24_3M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_4

4 Voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

T11_Kys1_K24_4PV T11_Kys1_K24_4T T11_Kys1_K24_4M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_5

5 Lihaskuntoharjoittelua (= esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)

T11_Kys1_K24_5PV T11_Kys1_K24_5T T11_Kys1_K24_5M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_6

6 Tasapainoa edellyttävää tai kehittävää liikuntaa (= esim. tai chi, tanssi, liikuntapelit, tasapaino-
harjoitukset esimerkiksi yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla tai konntausasennossa)

T11_Kys1_K24_6PV T11_Kys1_K24_6T T11_Kys1_K24_6M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

25. Kuinka monta tuntia istutte keskimäärin päivässä arkipäivinä?

Merkitkää 0 jos ette yhtään.

Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavassa	T11_Kys1_K25_1T	T11_Kys1_K25_1M
	____ ____ tuntia	____ ____ min päivässä
Kotona televisiota tai videoita katsellen	T11_Kys1_K25_2T	T11_Kys1_K25_2M
	____ ____ tuntia	____ ____ min päivässä
Kotona tietokoneen ääressä	T11_Kys1_K25_3T	T11_Kys1_K25_3M
	____ ____ tuntia	____ ____ min päivässä
Kulkuneuvossa (auto, juna, lentokone)	T11_Kys1_K25_4T	T11_Kys1_K25_4M
	____ ____ tuntia	____ ____ min päivässä
Muualla	T11_Kys1_K25_5T	T11_Kys1_K25_5M
	____ ____ tuntia	____ ____ min päivässä



AJANKÄYTTÖ JA HARRASTUKSET

26. Miten usein keskimäärin teette seuraavia asioita?

	Joka päivä tai useimpina päivinä	Kerran tai pari viikossa	Kerran tai pari kuukaudessa	Kerran tai muutaman kerran vuodessa	Harvemmin tai ei koskaan
Kys1_K2001 Kerho- tai yhdistystoimintaa (mukaan luettuna yhteiskunnalliset luottamustehtävät)	5	4	3	2	1
Kys1_K2002 Teatterissa, elokuvissa, konserteissa, taidenäyttelyissä, urheilukilpailuissa tms. käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2003 Opiskelua	5	4	3	2	1
Kys1_K2004 Kirkossa tai muissa uskonnollisissa tilaisuuksissa käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2005 Liikuntaa, metsästystä, kalastusta, puutarhanhoitoa tai muuta ulkoilua	5	4	3	2	1
Kys1_K2008 Käsitöitä, askartelua, soittamista, laulamista, valokuvausta, maalaamista, keräilyä tms.	5	4	3	2	1
Kys1_K2010 Sukulaisten, ystävien tai naapurin luona vierailua	5	4	3	2	1
Kys1_K2012 Ystävien, sukulaisten tai naapurien tapaamista kotonanne	5	4	3	2	1
Kys1_K2014 Puhelimessa puhumista	5	4	3	2	1

ALKOHOLINKÄYTTÖ

Kys1_K38

27. Rengastakaa omaa käyttöänne kuvaamaan sopivin vaihtoehto.

- Olen ollut koko elämäni raitis (tai maistanut alkoholijuomia enintään 10 kertaa koko elämäni aikana)
- Olen käyttänyt aiemmin alkoholijuomia vuodesta alkaen, mutta lopettanut vuotta sitten
- Olen käyttänyt alkoholijuomia vuodesta alkaen ja käytän niitä edelleen



Seuraavassa kysymme juomanne alkoholin määrää

1 annos alkoholijuomia on suunnilleen:
1 pieni (1/3 l) pullollinen keskiolutta,
lasillinen viiniä tai ravintola-annos väkeviä

Kaikki alkoholijuomat

T11_Kys1_K28

28. Kuinka usein juotte alkoholia sisältäviä juomia?

- 0 En koskaan → siirtykää kysymykseen 37
- 1 Kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2 2–4 kertaa kuukaudessa
- 3 2–3 kertaa viikossa
- 4 4 kertaa tai useammin viikossa

T11_Kys1_K29

29. Kuinka monta alkoholia sisältävää juomaa/annosta (lasillista, pullollista) olette juonut tavallisesti sellaisena päivänä, jona olette juonut alkoholia?

- 1 Yksi tai kaksi annosta
- 2 3 tai 4 annosta
- 3 5 tai 6 annosta
- 4 7–9 annosta
- 5 10 annosta tai enemmän

T11_Kys1_K30

30. Kuinka usein olette juonut kuusi annosta tai enemmän kerralla?

- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 Kerran kuukaudessa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Olut, siideri ja long drink-juomat

Kys1_K40

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

- 0 En kertaakaan → siirtykää kysymykseen 33
- 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

32. Kuinka paljon juotte tavallisesti olutta, siideriä tai long drink -juomia päivää kohti, kun juotte näitä juomia?

Pullollinen = 1/3 litran pullo

- 1 15 pullollista tai enemmän, montako pullollista? |____|____| pullollista
- 2 11–14 pullollista ^{Kys1_K4101}
- 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

33. Kuinka usein juotte viiniä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 En kertaakaan → siirtykää kysymykseen 35
- 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

34. Kuinka paljon juotte tavallisesti viiniä päivää kohti, kun juotte viiniä?

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

- 1 Kaksi isoa pullollista tai enemmän
- 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

35. Kuinka usein joitte viinaa tai muita väkeviä alkoholijuomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 En kertaakaan → siirtykää kysymykseen 37
- 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

36. Kuinka paljon joitte tavallisesti viinaa tai muita väkeviä alkoholijuomia päivää kohti, kun joitte 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
- 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)

ALKOHOLIONGELMIEN HOITO

Kys1_K52

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

- 0 En → siirtykää kysymykseen 39
- 1 Kyllä

Kys1_K58_M

38. Onko saamastanne hoidosta ollut Teille apua?

- 1 Jonkin verran tai paljon
- 2 Vähän tai ei lainkaan



MAKEAN SYÖMINEN TAI JUOMINEN

39. Kuinka usein Te tavallisesti nautitte alla lueteltuja tuotteita?

Vastatkaa 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_K6008 Purukumi, jossa on ksylitolia	4	3	2	1	0

TERVEYDEN EDISTÄMINEN

40. Oletteko osallistunut seuraaviin ryhmätoimintoihin viimeksi kuluneen vuoden aikana ainakin jonkin aikaa säännöllisesti?

(Yksittäistä luentoa tai keskustelutilaisuutta ei oteta huomioon)

	En ole osallistunut	Olen osallistunut
Kys1_K6101 Laihdutusryhmä tai -kurssi	0	1
Kys1_K6102 Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	0	1
Kys1_K6103 Niskan- tai selän kuntoryhmä	0	1
Kys1_K6104 Muu liikunta- tai kuntoryhmä	0	1
Kys1_K6106 Alkoholin käytön lopettamiseen tai hallitsemiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	0	1
Kys1_K6108 Jostakin riippuvuudesta irtipääsyä tavoitteleva ryhmä (esim. huume-, peli- tai internetiriippuvuus)	0	1
Kys1_K6110 Sairauden omahoitoryhmä (mm. sydän-, syöpä-, mielenterveyspotilaiden) tai sairastuneen omaisten ryhmä	0	1
T11_Kys1_K40_8 Jooga, pilates, ohjattu meditaatio tai -rentoutus	0	1
Kys1_K6105 Henkisen hyvinvoinnin ryhmä (esim. suru-, ero- tai muu keskusteluryhmä)	0	1



ELÄMÄNLAATU

Seuraavaksi pyydämme Teitä miettimään elämäänne kahden viime viikon aikana:

T11_Kys1_K41

41. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?

- 1 Erittäin huonoksi
- 2 Huonoksi
- 3 Ei hyväksi eikä huonoksi
- 4 Hyväksi
- 5 Erittäin hyväksi

42. Kuinka tyytyväinen olette?

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
T11_Kys1_K42_1 Terveysteenne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_2 Kykyynne selviytyä päivittäisistä toimistanne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_3 Itseenne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_4 Ihmissuhteisiinne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_5 Asuinalueenne olosuhteisiin	1	2	3	4	5

43. Onko Teillä?

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
T11_Kys1_K43_1 Riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K43_2 Tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden	1	2	3	4	5

TYÖN KOKEMINEN JA KUORMITTAVUUS

Kys1_K83

44. Oletteko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana työssä?

- 0 En ole ollut → siirtykää kysymykseen 49
- 1 Olen ollut

Mikäli ette ole tällä hetkellä työssä, mutta olette työskennellyt viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana, pyydämme Teitä vastaamaan viimeisimmän työnne mukaisesti.

Kys1_K84

45. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Valitkaa tilanteeseenne sopivin vaihtoehto.

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



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

Ympyröikää annetuista vaihtoehtoista (0–6) kullakin riviltä yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa tuntemuksianne.

Kuinka usein Teillä on seuraavien väittämien kaltaisia tuntemuksia tai ajatuksia?

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



TYÖOLOJAT

47. Seuraavaksi esitetään joitakin työtänne koskevia väittämiä.

	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 työn	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



48. Liittykö työhönne 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

VIREYS

Kys1_K06

49. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?

- 5 Usein
- 4 Melko usein
- 3 Silloin tällöin
- 2 Melko harvoin
- 1 En koskaan

Kys1_K07

50. Oletteko viime aikoina ollut toimelias ja vireä?

- 5 Usein
- 4 Melko usein
- 3 Silloin tällöin
- 2 Melko harvoin
- 1 En koskaan

Kys1_K08

51. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

- 5 Usein
- 4 Melko usein
- 3 Silloin tällöin
- 2 Melko harvoin
- 1 En koskaan



YKSINÄISYYS

T11_Kys1_K52

52. Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?

- 1 En koskaan
- 2 Hyvin harvoin
- 3 Joskus
- 4 Melko usein
- 5 Jatkuvasti

TOIMEENTULO

Kys1_K09

53. Miten luonnehtisitte tulojen ja menojen yhteyttä nykyisessä omassa taloudessanne?

- 1 Rahat riittävät hyvin omiin tarpeisiimme ja jää ylikin
- 2 Rahat riittävät sopivasti omiin tarpeisiimme
- 3 Joudumme tinkimään jossakin määrin kulutuksesta
- 4 Joudumme tinkimään paljon kulutuksesta, mutta tulemme tuloillamme toimeen
- 5 Joudumme tinkimään kaikesta kulutuksesta emmekä tule toimeen omilla tuloillamme
- 6 En osaa sanoa / vaikea arvioida

Kiitoksia vaivannäöstä!

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

Merkitkää vielä lomakkeen täyttöpäivämäärä.

Muistakaa ottaa lomake mukaan terveystarkastukseen!

Päivämäärä: _____ / _____ 2011

