

HELSINGIN YLIOPISTO
KANSANTERVEYSTIETEEN LAITOS

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
PSYKOLOGIAN LAITOS

KAKSOSTEN KEHITYS JA TERVEYS –TUTKIMUS

ISÄN LOMAKE

Arvoisa vastaanottaja

Nyt pyydämme Teitä osallistumaan tutkimukseemme täyttämällä tämän kyselylomakkeen. Sekä kaksoset että vanhemmat saavat kukin omat lomakkeensa. Lomakkeet on numeroitu tietokonekäsittelyä varten. Näin emme lähetä uutta lomaketta jo kerran vastanneille.

Tieteelliseltä kannalta on erittäin tärkeää, että JOKAINEN LOMAKKEEN SAANUT VASTAA TÄHÄN KYSELYYN. Samoin on tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää, että jokainen vastaa lomakkeeseen itsenäisesti.

Vastatkaa kysymyksiin huolellisesti. TARKASTAKAA LOPUKSI, ETTEI KYSYMYKSIÄ OLE VAHINGOSSA JÄÄNYT VASTAAMATTA.

Palauttakaa täytetty lomake oheisessa palautuskirjekuoressa, mielellään jo viikon sisällä. Voitte jättää kuoren postin kuljetettavaksi ilman postimerkkiä. Me maksamme postikulut.

HUOMATKAA: TEIDÄN HENKILÖLLISYYTENNE JA ANTAMANNE TIEDOT PIDETÄÄN TÄYSIN SALASSA. Tutkimustulokset käsitellään kaikista vastauksista muodostettuina taulukkoina, eikä niistä ilmene yksittäisen vastaajan tietoja.

VASTATKAA NÄIN:

Lomakkeen täyttäminen on helppoa. Kuhunkin kysymykseen tai alakysymykseen vastataan aina rengastamalla yksi vaihtoehto. Vaihtoehdot on numeroitu. Katsokaa esimerkkiä 1.

Osassa kysymyksiä on vastausvaihtoehdon jälkeen lisäkysymys tai kehoitus siirtyä johonkin toiseen kysymykseen. Nämä on merkitty opasnuolella (→). Katsokaa esimerkkiä 2.

Osassa kysymyksiä vastaukset kirjoitetaan niille varatuille viivoille. Katsokaa esimerkit 2 ja 3. Jos joudutte korjaamaan jotain vastaustanne, vetäkää rasti virheellisen merkinnän yli.

VASTAUSESIMERKKEJÄ:

Esim. 1 Oletteko käynyt viimeisen kuukauden aikana...

	En kertaakaan	Kerran	2 kertaa tai useammin
Apteekissa	0	1	2
Lääkärissä	0	1	2

(Vastaaja on tässä esimerkissä käynyt kuukauden aikana kaksi kertaa apteekissa ja kerran lääkärissä.)

Esim. 2 Tiedättekö veriryhmänne?

1 en → siirtykää seuraavaan kysymykseen
2 kyllä mikä on veriryhmänne? _____

(Vastaaja on tässä tiennyt veriryhmänsä)

Esim. 3 Mikä on Teidän ammattinne, tai mikäli ette ole työssä, entinen ammattinne?
(mahdollisimman tarkka kuvaus)

(Vastaaja on tässä esimerkissä ammatiltaan maalari, ja toimii työnjohtajana automaalaamossa.)

TÄSTÄ ALKAVAT VARSINAISET KYSYMYKSET

1. Milloin ja missä synnyitte?

_____ päivä _____ kuukausi _____ vuosi _____ syntymäkotikunta

2. Onko Teillä sisaruksia? (myös sisar- tai velipuolet)

_____ sisarta

_____ veljeä

3. Onko taloudessanne alle kouluikäisiä lapsia? (0-6-vuotiaita)

1. ei

2. kyllä, kuinka monta? _____

4. Onko taloudessanne kouluikäisiä lapsia? (7-16 vuotiaita)

1. ei

2. kyllä, kuinka monta? _____ (kaksoset mukaan lukien)

5. Onko Teillä muita lapsia?

1. ei

2. kyllä, kuinka monta? _____

Kysymyksiä painosta ja sen muutoksista

6. Kuinka pitkä olette?

_____ (senttimetrin tarkkuudella)

7. Kuinka paljon painatte nykyään (ilman vaatteita)?

_____ (kilon tarkkuudella)

8. Kuinka paljon painoitte noin 20-vuotiaana?

1. _____ kg

0. en osaa sanoa

9. Kuinka paljon painoitte 12 vuotta sitten (vähän ennen kaksosten syntymää)?

1. _____ kg

2. en osaa sanoa

Ruokatottumukset

11. Mitä rasvaa käytätte voileipänne päällä?
1. en yleensä mitään
2. enimmäkseen margariinia (*Flora, Becel, Kasvi-Solive, Keiju, Hyvä Sydän, Sunnuntai jne.*)
3. enimmäkseen voita
4. voi-kasviöljyseosta (*Voimariini, Enilett*)
5. kevytlevitteitä (*Kevyt & Maukas, Kevytlinja, Light Solive, Voilevi 40, Kevyt Becel, Pehmeä Flora jne.*)
6. muuta, mitä? _____
12. Minkälaista maitoa (ml. hyla-maito) juotte tavallisesti?
1. en juo maitoa
2. rasvatonta maitoa
3. ykkösmaitoa (1% rasvaa)
4. kevytmaitoa
5. kulutusmaitoa/täysmaitoa
13. Kuinka monta kupillista juotte kahvia tai teetä päivässä?
- Kahvia 0. en juo päivittäin
1. noin _____ kupillista
- Teetä 0. en juo päivittäin
1. noin _____ kupillista

Seuraavat kysymykset liittyvät oireisiin ja sairauksiin

14. Onko lääkäri koskaan sanonut, että Teillä on tai on ollut... (Rengastakaa myös, jos vastaatte ei).

	Ei	Kyllä
Allerginen nuha, heinänuha	1	2
Keuhkoastma	1	2
Korkea verenpaine	1	2
Migreeni	1	2
Vatsahaava	1	2
Jokin muu pitkäaikainen tai haittaava sairaus	1	2

Mikä? _____

15. Kuinka usein (viimeksi kuluneen vuoden aikana) olette käyttänyt seuraaventyyppisiä lääkkeitä tai lääkkeenomaisia tuotteita? (Rengastakaa myös, vaikka ette ole käyttänyt)

	En ole käyttänyt	Olen käyttänyt satunnaisesti	Olen käyttänyt säännöllisesti
Särkyläkkeitä	1	2	3
Verenpaineläkkeitä	1	2	3
Allergialäkkeitä	1	2	3
Uniläkkeitä tai rauhoittavia lääkkeitä	1	2	3
Vitamiini- tai hivenainevalmisteita	1	2	3
Luontaislääkkeitä	1	2	3

16. Onko Teillä toistuvasti yskää tai pitkiä yskimiskohtauksia?
1. ei → siirtykää kysymykseen 19
2. kyllä
17. Kuinka monen peräkkäisen kuukauden aikana vuodessa Teillä on yskää?
1. alle kolme peräkkäistä kuukautta
2. yli kolme peräkkäistä kuukautta
18. Kuinka monen peräkkäisen kuukauden aikana vuodessa yskitte limaa keuhkoista?
1. alle kolme peräkkäistä kuukautta
2. yli kolme peräkkäistä kuukautta

Seuraavat kysymykset liittyvät koulutukseen ja työhön

19. Mikä on peruskoulutuksenne?
1. vähemmän kuin kansakoulu
2. kansa- tai kansalaiskoulu
3. oppikoulua alle keskikoulun
4. keskikoulu, peruskoulu
5. osa lukiota
6. ylioppilas
20. Kuinka pitkä on ammattikoulutuksenne (edellisessä kysymyksessä kysytyn peruskoulutuksen jälkeen)?
1. ei ammattikoulutusta
2. vain kurssimaista tai työpaikassa tapahtunutta opiskelua
3. koulumaista opiskelua korkeintaan kaksi vuotta
4. koulumaista opiskelua yli kaksi vuotta
5. korkeakoulututkinto
21. Mikä on Teidän ammattinne, tai mikäli ette ole työssä, entinen ammattinne? (mahdollisimman tarkka kuvaus)
Ammatti: _____
(työn kuvaus): _____

22. Mikä oli Teidän ammattinne noin 12 vuotta sitten (ennen kaksosten syntymää)?
1. sama kuin nyt
2. jokin muu, mikä? _____
23. Oletteko nykyään
1. työssä kodin ulkopuolella
2. työssä kotona
3. työkyvyttömyyseläkkeellä tai sairauseläkkeellä
4. muulla eläkkeellä
5. opiskelija, uudelleen koulutuksessa
6. työtön, työpaikkaa etsivä
7. muu, mikä?

24. Oletteko tällä hetkellä
1. toisen palveluksessa kuukausipalkalla tai tuntipalkalla
2. toisen palveluksessa urakkapalkalla
3. itsenäinen yrittäjä (muu kuin maanviljelijä)
4. maanviljelijä
5. tällä hetkellä en ole töissä
6. en ole koskaan ollut töissä
25. Onko nykyinen työnne tai se työ, jossa viimeksi olitte (pääasiassa)
1. säännöllistä päivätyötä
2. säännöllistä iltatyötä
3. säännöllistä yötyötä
4. epäsäännöllinen tai osapäivätyö
5. kaksivuorotyötä ilman yövuoroa
6. kaksivuorotyötä, johon kuuluu yövuoro
7. kolmivuorotyötä
8. en ole koskaan ollut työssä
26. Minkä tyyppistä on nykyinen työnne (tai se työ, jossa viimeksi olitte)?
1. lähinnä istumatyö, joka ei juuri vaadi ruumiillista liikuntaa
2. Työ, joka käsittää pääasiassa seisomista ja kävelemistä, eikä vaadi muuta ruumiillista liikuntaa
3. Työ, jossa joudun seisomisen ja kävelyn lisäksi myös nostamaan ja kantamaan
4. raskas ruumiillinen työ
5. en ole koskaan ollut työssä
27. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden aikana ollut työttömänä tai pakkolomalla?
1. en
2. olen, alle kuukauden
3. olen, kuukauden - puoli vuotta
4. olen, yli puoli vuotta

Seuraavat kysymykset liittyvät nukkumiseen

28. Montako tuntia nukutte yleensä vuorokaudessa?
1. 6 tuntia tai vähemmän
 2. 6,5 tuntia
 3. 7 tuntia
 4. 7,5 tuntia
 5. 8 tuntia
 6. 8,5 tuntia
 7. 9 tuntia
 8. 9,5 tuntia
 9. 10 tuntia tai enemmän
29. Kuinka monta tuntia arvioitte tavallisesti tarvitsevanne yöunta ollaksenne seuraavana päivänä hyvässä vireessä?
1. 6 tuntia tai vähemmän
 2. 6,5 tuntia
 3. 7 tuntia
 4. 7,5 tuntia
 5. 8 tuntia
 6. 8,5 tuntia
 7. 9 tuntia
 8. 9,5 tuntia
 9. 10 tuntia tai enemmän
30. Miten nukutte yleensä?
1. hyvin
 2. melko hyvin
 3. melko huonosti
 4. huonosti
 5. en osaa sanoa
31. Tunnetteko itsenne väsyneeksi (aamulla) herätessänne?
1. joka aamu tai lähes joka aamu
 2. 3-5 aamuna viikossa
 3. 1-2 aamuna viikossa
 4. harvemmin kuin kerran viikossa
 5. harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan
32. Esiintyykö Teillä (päiväaikaista) väsymystä?
1. joka päivä tai lähes joka päivä
 2. 3-5 päivänä viikossa
 3. 1-2 päivänä viikossa
 4. harvemmin kuin kerran viikossa
 5. harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan

Harrastukset ja vapaa-aika

33. Onko teillä kotieläimiä?

1. ei
2. kissa
3. koira
4. muu karvainen eläin
5. lintu
6. muu eläin

34. Kuinka usein vietätte vapaa-aikaa seuraavien asioiden parissa?

Kotona:

Pari kertaa..

	Päivittäin	Viikossa	Kuussa	Puolessa vuodessa	En tee
Tv:n katselu	1	2	3	4	5
Videoiden katselu	1	2	3	4	5
Tietokonepelit	1	2	3	4	5
Ansiotyöhön liittyvät tehtävät	1	2	3	4	5
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Jonkin soittimen soittaminen	1	2	3	4	5
Kirjojen lukeminen	1	2	3	4	5
Kirjallinen tai taiteellinen luova työ (runot, päiväkirja, piirtäminen)	1	2	3	4	5
Opiskelu ja muu itsensä kehittäminen	1	2	3	4	5
Käsityö, ompeleminen, remontti, tekninen työ	1	2	3	4	5
Sukulaisten, ystävien kanssa omassa kodissani	1	2	3	4	5
Lasten kanssa puuhailu, pelaaminen, lukeminen	1	2	3	4	5

Kodin ulkopuolella:

Pari kertaa..

	Päivittäin	Viikossa	Kuussa	Puolessa vuodessa	En tee
Kulttuuritilaisuuksissa (teattereissa, konserteissa, taidenäyttelyissä tms.)	1	2	3	4	5
Kirjastossa	1	2	3	4	5
Jossakin harrastusryhmässä, piirissä	1	2	3	4	5
Baarissa, ravintolassa	1	2	3	4	5
Sukulaisten, ystävien, tuttavien luona	1	2	3	4	5
Urheilemassa	1	2	3	4	5
Ulkoilemassa (kävelyllä, marjassa, kalassa)	1	2	3	4	5
Kirkossa tai muussa uskonnollisen yhteisön tilaisuudessa	1	2	3	4	5
Matkoilla	1	2	3	4	5

Kysymyksiä vapaa-ajan liikunnasta

35. Montako kertaa kuukaudessa harrastatte nykyään vapaa-ajan liikuntaa?
1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2. 1-2 kertaa kuukaudessa
3. 3-5 kertaa kuukaudessa
4. 6-10 kertaa kuukaudessa
5. 11-20 kertaa kuukaudessa
6. yli 20 kertaa kuukaudessa
36. Harrastamanne vapaa-ajan liikunta on yleensä rasittavuudeltaan suunnilleen yhtä raskasta kuin
1. kävely (*vähiten rasittavaa*)
2. kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu
3. kevyt juoksu (hölkkä)
4. reipas juoksu (*eniten rasittavaa*)
37. Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakerta kestää?
1. alle 15 min
2. 15 min - alle puoli tuntia
3. puoli tuntia - alle tunnin
4. tunti - alle kaksi tuntia
5. yli kaksi tuntia

Mitä vapaa-ajan liikunnan lajeja harrastatte?

Seuraavat kysymykset liittyvät alkoholinkäyttöönne

38. Kuinka usein nautitte nykyään alkoholia? Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten Teidän oluen, viinin ja väkevien alkoholijuomien käyttöänne?
1. en käytä alkoholia
 2. kerran vuodessa tai harvemmin
 3. 3-4 kertaa vuodessa
 4. noin kerran parissa kuukaudessa
 5. noin kerran kuukaudessa
 6. pari kertaa kuukaudessa
 7. kerran viikossa
 8. pari kertaa viikossa
 9. päivittäin tai lähes päivittäin
39. Kuinka usein nautitte nykyään yhden ja saman tilaisuuden aikana enemmän kuin viisi pulloa olutta tai enemmän kuin pullon viiniä tai enemmän kuin puoli pulloa väkeviä (tai vastaavan määrän muita alkoholijuomia)?
1. en koskaan
 2. kerran vuodessa tai harvemmin
 3. 3-4 kertaa vuodessa
 4. noin kerran parissa kuukaudessa
 5. noin kerran kuukaudessa
 6. pari kertaa kuukaudessa
 7. kerran viikossa
 8. pari kertaa viikossa
 9. päivittäin tai lähes päivittäin
40. Kun juotte alkoholia, käytättekö tavallisimmin (valitse yksi vaihtoehto)
1. en käytä alkoholia
 2. olutta
 3. punaviiniä
 4. muita viinejä
 5. väkeviä tai muita alkoholijuomia
41. Kuinka usein käytätte alkoholia humalaan asti?
1. en koskaan
 2. kerran vuodessa tai harvemmin
 3. 3-4 kertaa vuodessa
 4. noin kerran parissa kuukaudessa
 5. noin kerran kuukaudessa
 6. pari kertaa kuukaudessa
 7. kerran viikossa
 8. pari kertaa viikossa
 9. päivittäin tai lähes päivittäin
42. Kuinka vanha olitte, kun ensimmäisen kerran joitte vähintään lasillisen jotain alkoholijuomaa?
1. _____ vuotias
 0. en koskaan, olen ollut elinikäni raitis

→ siirtykää kysymykseen 45

43. Oliko alkoholinkäyttönne noin 12 vuotta sitten (ennen kaksosten syntymää) erilaista kuin nykyisin?
1. käytin selvästi (vähemmän) alkoholia silloin
 2. käytin jonkin verran (vähemmän) alkoholia silloin
 3. alkoholinkäyttöni ei ole juuri muuttunut
 4. käytin jonkin verran (enemmän) alkoholia silloin
 5. käytin selvästi (enemmän) alkoholia silloin
44. Seuraavassa kysymme sekä nykyiseen että aikaisempaan alkoholinkäyttöönne liittyviä tapoja ja kokemuksia.

a. Onko Teillä koskaan ollut tapana ottaa lasillinen alkoholia ennen juhliin lähtöä?	Kyllä	Ei
b. Onko Teillä ollut tapana juoda viikonloppuna pullollinen viiniä, vastaava määrä olutta, keskiolutta tai muita alkoholijuomia?	Kyllä	Ei
c. Oletteko joskus juonut päivittäin pienen määrän alkoholia rentoutumismielessä?	Kyllä	Ei
d. Onko Teidän koskaan tarvinnut juoda enemmän alkoholia kuin aikaisemmin saman vaikutuksen aikaansaamiseksi?	Kyllä	Ei
e. Onko Teillä koskaan ollut vaikeuksia juoda vähemmän kuin ystävänne?	Kyllä	Ei
f. Oletteko koskaan nukahtanut kohtuullisen alkoholimäärän juotuanne tietämättä, miten menitte vuoteeseen?	Kyllä	Ei
g. Onko Teillä joskus ollut huono omatunto alkoholinkäytön jälkeen?	Kyllä	Ei
h. Oletteko joskus ottanut krapularyyppyjä?	Kyllä	Ei
i. Oletteko yrittänyt joskus välttää alkoholinkäyttöä tietyn ajanjakson ajan, esimerkiksi viikon ajan?	Kyllä	Ei
j. Onko Teistä koskaan tuntunut vaikealta lopettaa yhteen ryyppyyn, kun olette aloittanut alkoholin juomisen?	Kyllä	Ei
k. Onko Teistä koskaan tuntunut siltä, että joku läheisistänne tai työtovereistanne on sitä mieltä, että Teidän tulisi juoda vähemmän alkoholia?	Kyllä	Ei

Seuraavat kysymykset liittyvät tupakointiin

45. Oletteko elämäne aikana polttanut enemmän kuin 5-10 rasiaa savukkeita?
1. en ole → siirtykää kysymykseen 49
 2. olen
46. Poltatteko tai oletteko joskus polttanut savukkeita säännöllisesti, toisin sanoen päivittäin tai miltei päivittäin?
1. en → siirtykää kysymykseen 49
 2. kyllä
47. Minkä ikäisenä aloitte polttaa savukkeita säännöllisesti?
_____ -vuotiaana
48. Poltatteko edelleen savukkeita säännöllisesti?
1. kyllä
 2. en

49. Oletteko koko elämänne aikana polttanut enemmän kuin 50-75 sikaria/pikkusikaria, tai enemmän kuin 3-5 pakkausta piipputupakkaa?
1. en
2. kyllä
50. Oletteko työssä sellaisissa sisätiloissa, joissa tupakoidaan säännöllisesti?
1. en käy työssä kodin ulkopuolella
2. olen enimmäkseen ulkotyössä
3. työtilassani ei tupakoida lainkaan tai vain satunnaisesti
4. työtilassani tupakoidaan säännöllisesti

Seuraavassa kysytään tupakoinnista kotona kaksosten ollessa pieniä

51. Tupakoiko Teillä kukaan kotona sisätiloissa säännöllisesti kaksosten ollessa alle vuoden ikäisiä?
1. ei
2. kyllä
52. Tupakoiko Teillä kukaan kotona sisätiloissa säännöllisesti kaksosten ollessa 1-6-vuotiaita?
1. ei
2. kyllä
53. Tupakoidaanko Teillä nykyisin kotona sisätiloissa?
1. kukaan ei tupakoi sisällä
2. vain yksi perheenjäsen tupakoi sisällä
3. useampi perheenjäsen tupakoi sisällä
4. sisällä tupakoi joku muu, esim. säännöllinen vieras, sukulainen tai vastaava

Kysymyksiä asumisesta

54. Kuinka kauan on perheenne asunut nykyisessä asunnossa?
_____ vuotta _____ kuukautta
55. Kuinka monessa asunnossa olette asunut kaksosten syntymän jälkeen?
_____ asunnossa
56. Mikä on asuinrakennuksenne tyyppi?
1. omakotitalo
2. paritalo
3. rivitalo
4. kerrostalo
5. muu, mikä _____
57. Mikä on asuntonne pinta-ala?
_____ neliometriä

Viimeinen kysymys liittyy tyytyväisyyteen

58. Oletteko tyytyväinen seuraaviin asioihin?

	Täysin	Pää- asiallisesti	Jonkin verran	Pää- asiallisesti en	En lainkaan
Vapaa-ajan viettämiseen kotona	1	2	3	4	5
Vapaa-ajan viettämiseen kodin ulkopuolella	1	2	3	4	5
Perheen taloudelliseen tilanteeseen	1	2	3	4	5
Asunto-oloihin	1	2	3	4	5
Asuinympäristöön	1	2	3	4	5
Suhteeseen puolisoon	1	2	3	4	5
Suhteeseen lapsiin	1	2	3	4	5
Perhe-elämään yleensä	1	2	3	4	5
Omaan terveydentilaan	1	2	3	4	5

TÄHÄN LOPPUVAT VARSINAISET KYSYMYKSET. PYYDÄMME TEITÄ VIELÄ YSTÄVÄLLISESTI TARKISTAMAAN, ETTÄ OLETTE VASTANNUT KYSYMYKSIIN ANNETTUJEN OHJEIDEN MUKAISESTI.

KIITÄMME TEITÄ ANTAMASTANNE AVUSTA TÄHÄN TUTKIMUKSEEN.

Seuraavaksi voitte esittää lisäyksiä tai täydennyksiä, mikäli kysymyksissämme ei ole tullut esille jotain Teidän terveyteenne liittyvää seikkaa.
