

Helsingin yliopisto
Lääketieteellinen tiedekunta
Hjelt-instituutti
Kansanterveystieteen osasto

KAKSOSTUTKIMUS

KYSELY 2011

ARVOISA VASTAANOTTAJA

Tämä kysely on osa Helsingin yliopiston lääketieteellistä kaksostutkimusta, jossa selvitetään ympäristön ja perimän vaikutusta terveyteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Samantapainen kysely on lähetetty Teille aiemminkin vuosina 1975, 1981 ja 1990. Kiitämme Teitä siitä, että olette osallistunut tähän pitkäaikaistutkimukseen ja näin osaltanne edistänyt sairauksien syiden selvittämistä.

Nyt pyydämme Teitä vastaamaan tähän kyselylomakkeeseen. Lomakkeissa on numerointi tietokonekäsittelyä varten. Pyydämme Teitä tarkistamaan lopuksi, että olette vastannut kaikkiin kysymyksiin. Palauttakaa täytetty lomake oheisessa valmiiksi maksetussa palautuskuoressa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on erittäin tärkeää, että kaikki lomakkeen saaneet vastaavat kysymyksiin.

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 ympyröimällä yksi vastausvaihtoehto (ellei toisin ole mainittu). Jos mikään annetuista vaihtoehtoista ei sovi Teihin, ympyröikää lähinnä sopivaa oleva vaihtoehto.

Osassa kysymyksiä Teitä pyydetään kirjoittamaan tai numeroimaan vastauksenne. Jos joudutte korjaamaan jotain vastaustanne, vetäkää rasti virheellisen merkinnän yli.

Lopuksi pyydämme Teitä mittaamaan vyötärön ympäryksenne mukana lähettämällämme mittanauhalla. Tarkemmat ohjeet mittaamiseen löytyvät ao. kysymyksen kohdalta.

Tästä alkavat varsinaiset kysymykset:

1. Kuinka kauan asuite yhdessä kaksosenne (kaksosveli/kaksossisko) kanssa?

- 1 asun hänen kanssaan
- 2 asuimme yhdessä _____ vuoden ikään saakka

2. Kuinka usein nykyisin tapaatte kaksosenne kanssa tai olette muuten yhteydessä häneen (esim. puhelin, sähköposti, netin kautta)?

- 1 päivittäin
- 2 noin kerran viikossa
- 3 noin kerran kuukaudessa
- 4 noin kerran puolessa vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 ei koskaan

3. Mikä on siviilisäätynne?

- 1 naimaton
- 2 naimisissa
- 3 uusissa naimisissa
- 4 avoliitossa
- 5 eronnut tai asumuserossa
- 6 leski

Seuraavat kysymykset liittyvät terveyteen

4. Mitä mieltä olette terveydentilastanne? Onko se tällä hetkellä:

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskinkertainen
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

5. Milloin Teiltä on viimeksi mitattu verenpaine?

- 1 alle puoli vuotta sitten
- 2 puoli vuotta – alle 1 vuosi sitten
- 3 1 vuosi – alle 5 vuotta sitten
- 4 5 vuotta tai yli 5 vuotta sitten
- 5 ei koskaan

6. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?

- 1 ei
- 2 kyllä

7. Milloin Teiltä on viimeksi mitattu veren kolesterolipitoisuus?

- 1 alle puoli vuotta sitten
- 2 puoli vuotta – alle 1 vuosi sitten
- 3 1 vuosi – alle 5 vuotta sitten
- 4 5 vuotta tai yli 5 vuotta sitten
- 5 ei koskaan
- 6 en tiedä

8. Käytättekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesterolipitoisuuden alentamiseksi?

- 1 en
- 2 kyllä

9. Onko verenne rasvapitoisuus (kokonaiskolesteroli) tutkittu viimeksi kuluneen viiden vuoden aikana?

- 1 ei ole
- 2 en tiedä
- 3 on tutkittu, ja kolesteroli oli:
 - 1 alle 4.0
 - 2 4.0 - 4.9
 - 3 5.0 - 5.9
 - 4 6.0 - 6.9
 - 5 7.0 - 7.9
 - 6 8.0 tai yli

10. Milloin Teiltä on viimeksi tutkittu veren sokeripitoisuus?

- 1 alle puoli vuotta sitten
- 2 puoli vuotta – alle 1 vuosi sitten
- 3 1 vuosi – alle 5 vuotta sitten
- 4 5 vuotta tai yli 5 vuotta sitten
- 5 ei koskaan
- 6 en tiedä

11. Onko lääkäri joskus todennut Teillä diabeteksen (eli sokeritaudin)?
(Ympyröikää tarvittaessa useampia vaihtoehtoja)

- 1 ei
- 2 ei, mutta koholla olevat sokeriarvot tai piilevän diabeteksen
- 3 kyllä, raskausajan diabeteksen
- 4 kyllä, tyypin 1 eli nuoruustyyppin diabeteksen
- 5 kyllä, tyypin 2 eli aikuistyyppin diabeteksen
- 6 kyllä, mutta en tiedä diabeteksen tyyppiä

12. Onko Teillä toistuvasti yskää tai pitkiä yskimiskausia?

- 1 ei..... siirtykää kysymykseen 15
- 2 kyllä

13. Kuinka monen peräkkäisen kuukauden aikana vuodessa Teillä on yskää?

- 1 alle kolme peräkkäistä kuukautta
- 2 yli kolme peräkkäistä kuukautta

14. Kuinka monen peräkkäisen kuukauden aikana vuodessa yskitte limaa keuhkoista?

- 1 alle kolme peräkkäistä kuukautta
- 2 yli kolme peräkkäistä kuukautta

15. Hengästyttkö tai saatteko hengenahdistusta, kun kävelette ylämäkeä, nousette portaita tai kiiruhdatte tasamaata?

- 1 en
- 2 kyllä

16. Hengästyttkö tai saatteko hengenahdistusta kävellessänne ikäistenne kanssa tavallista vauhtia tasamaalla?

- 1 en
- 2 kyllä

17. Täytyykö Teidän pysähtyä hengähtämään hengästymisen vuoksi kävellessänne omaa vauhtianne tasamaalla 150 m?

- 1 ei
- 2 kyllä

18. Hengästyttkö jo paikallanne ollessanne, esim. peseytyessänne tai pukeutuessanne?

- 1 en
- 2 kyllä

19. Onko Teillä koskaan ollut ankaraa kipua keskellä rintaa niin, että kipu olisi kestänyt puoli tuntia tai kauemmin?

- 1 ei
- 2 kyllä -> **onko Teillä koskaan todettu sydäninfarktia eli sydänveritulppaa?**

- 1 ei
 - 2 kyllä -> **minä vuonna se on hoidettu?**
-

20. Onko Teillä ollut viime vuosina selkä-, hartia- tai niskakipuja, jotka ovat haitanneet työntekoa? (Ympyröikää myös, jos vastaatte ei)

- | | | ei | kyllä |
|---|------------------|----|-------|
| A | Kipua selässä | 1 | 2 |
| B | Kipua hartioissa | 1 | 2 |
| C | Kipua niskassa | 1 | 2 |

21. Oletteko itse huomannut tai onko Teille kerrottu (henkilö joka nukkuu kanssanne), että narskuttelette tai puristatte yhteen hampaita nukkuessanne?

- 1 joka yö tai lähes joka yö
- 2 3 - 5 yönä viikossa
- 3 1 - 2 yönä viikossa
- 4 harvemmin kuin yhtenä yönä viikossa
- 5 en koskaan tai harvemmin kuin kerran kuukaudessa

22. Puristatteko hampaita yhteen valveilla ollessanne?

- 1 joka päivä tai lähes joka päivä
- 2 3 - 5 päivänä viikossa
- 3 1 - 2 päivänä viikossa
- 4 harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa
- 5 en koskaan tai harvemmin kuin kerran kuukaudessa

23. Onko lääkäri koskaan sanonut, että Teillä on tai on ollut:

(Ympyröikää myös, jos vastaatte ei)

	ei	kyllä
A. Keuhkoastma	1	2
B. Keuhkolaajentuma (emfyseema)	1	2
C. Krooninen keuhkoputkentulehdus	1	2
D. Keuhkohtaumatauti (COPD)	1	2
E. Allerginen nuha (esim. heinänuha)	1	2
F. Sepelvaltimotauti	1	2
G. Aivohalvaus (aivoverenvuoto tai aivoinfarkti)	1	2
H. Dementia mukaan lukien Alzheimerin tauti	1	2
I. Masennus	1	2
J. Migreeni	1	2
K. Nivelreuma	1	2
L. Nivelkuluma, nivelrikko	1	2
M. Fibromyalgia	1	2
N. Parkinsonin tauti	1	2
O. Muu vaikea tai pitkäaikainen sairaus, mikä?	1	2

24. Kuinka monena päivänä yhteensä viimeisen vuoden aikana olette käyttäneet seuraavantyyppisiä lääkkeitä? (Mikäli ette ole käyttänyt, ympyröikää kohta: en ole käyttänyt)

	en ole käyttänyt	alle 10 päivänä	10 - 59 päivänä	60 - 180 päivänä (2 - 6 kk)	yli 180 päivänä (yli 6 kk)
A. Vahvistavia lääkkeitä (esim. rauta- tai vitamiinivalmisteita)	1	2	3	4	5
B. Särkyläkkeitä	1	2	3	4	5
C. Verenpaineläkkeitä	1	2	3	4	5
D. Sydänläkkeitä	1	2	3	4	5
E. Allergialäkkeitä	1	2	3	4	5
F. Astmaläkkeitä	1	2	3	4	5
G. ”Vatsahappoja vähentäviä” lääkkeitä	1	2	3	4	5
H. Uniläkkeitä	1	2	3	4	5
I. Rauhoittavia lääkkeitä	1	2	3	4	5
J. Masennusläkkeitä	1	2	3	4	5

Seuraavat kaksi kysymystä liittyvät hormonikorvaushoitoon

Kysymykset 25 ja 26 ovat vain naisten vastattaviksi. Miehet voivat siirtyä kysymykseen 27.

25. Oletteko viimeksi kuluneen kuukauden aikana käyttänyt hormonikorvaushoitoa tabletteina, geelinä tai laastarina?

- 1 en
2 kyllä

26. Kuinka kauan olette käyttänyt hormonikorvaushoitoa yhteensä?

- 1 en ole koskaan käyttänyt
2 alle vuoden
3 1 - 4 vuotta
4 5 vuotta tai kauemmin

Uneen liittyvät kysymykset

27. Montako tuntia nukutte yleensä vuorokaudessa?

- | | |
|---|------------------------|
| 1 | 6 tuntia tai alle |
| 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 kauemmin |

28. Nukutteko yleensä hyvin?

- | | |
|---|----------------|
| 1 | hyvin |
| 2 | melko hyvin |
| 3 | melko huonosti |
| 4 | huonosti |
| 5 | en osaa sanoa |

29. Kuorsaatteko nukkuessanne?

- | | |
|---|---------------|
| 1 | en koskaan |
| 2 | joskus |
| 3 | usein |
| 4 | lähes aina |
| 5 | en osaa sanoa |

30. Onko joku huomannut, että Teillä on nukkuessanne yli 10 sekuntia kestäviä hengityskatkoja? (hengityksen pysähtymistä)

- | | |
|---|--|
| 1 | joka yö tai lähes joka yö |
| 2 | 3 - 5 yönä viikossa |
| 3 | 1 - 2 yönä viikossa |
| 4 | harvemmin kuin yhtenä yönä viikossa |
| 5 | harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan |
| 6 | en tiedä |

31. Kuinka usein kärsitte unettomuudesta?

- 1 joka yö tai lähes joka yö
- 2 3 - 5 yönä viikossa
- 3 1 - 2 yönä viikossa
- 4 harvemmin kuin yhtenä yönä viikossa
- 5 en koskaan tai harvemmin kuin kerran kuukaudessa

32. Yrittäkää arvioida missä määrin olette ”aamuihminen tai iltaihminen”.

- 1 olen selvästi aamuihminen (aamuvirkku ja iltauninen)
- 2 olen jossain määrin aamuihminen
- 3 olen jossain määrin iltaihminen (aamu-uninen ja iltavirkku)
- 4 olen selvästi iltaihminen

Seuraavat kysymykset liittyvät työhön

33. Oletteko ensisijaisesti

- 1 työssä kodin ulkopuolella
- 2 työssä kotona
- 3 vanhuuseläkkeellä
- 4 työkyvyttömyyseläkkeellä tai sairauseläkkeellä
- 5 työtön, työpaikkaa etsivä
- 6 muu, mikä? _____

34. 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

35. Onko nykyinen työnne tai se työ, jossa viimeksi olitte, mielestänne

- 1 hyvin yksitoikkoista
- 2 melko yksitoikkoista
- 3 melko vaihtelevaa
- 4 hyvin vaihtelevaa
- 5 en osaa sanoa
- 6 en ole koskaan ollut työssä

36. Onko nykyinen työnne tai se työ, jossa viimeksi olitte (pääasiassa)

- 1 säännöllistä päivätyötä
- 2 säännöllistä yötyötä
- 3 kaksivuorotyötä ilman yövuoroa
- 4 kaksivuorotyötä, johon kuuluu yövuoro
- 5 kolmivuorotyö
- 6 en ole koskaan ollut työssä

37. Minkä tyyppistä työnne on/oli? Nykyinen 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

38. Paljonko voitte vaikuttaa työtahtinne nykyisessä työssänne?

- 1 voin melko vapaasti itse säätää työtahtini
- 2 voin jonkin verran säädellä itse työtahtini
- 3 teen pakkotahtista tai lähes pakkotahtista työtä
- 4 en ole työssä

Seuraavat kysymykset liittyvät eläkeaikomuksiin

39. Jos Teillä olisi mahdollisuus valita työn jatkamisen ja eläkkeelle siirtymisen välillä, mitä tekisitte?

- 1 jatkaisin työntekoa
- 2 siirtyisin eläkkeelle
- 3 en osaa sanoa
- 4 olen jo eläkkeellä

40. Oletteko harkinnut työkyvyttömyyseläkkeen, yksilöllisen varhaiseläkkeen, työeläkkeen tai jonkun muun eläkkeen hakemista?

- 1 en ole harkinnut eläkkeen hakemista
- 2 eläkkeen hakeminen on käväissyt mielessäni
- 3 olen harkinnut vakavasti eläkkeen hakemista
- 4 olen hakenut eläkettä
- 5 olen jo eläkkeellä

Tupakointiin liittyvät kysymykset

41. Oletteko koko elämäne aikana polttanut enemmän kuin 100 savuketta (5 askia)?

- 1 en ole
- 2 olen

42. Koska olette tupakoinut viimeksi?

- 1 eilen tai tänään
- 2 2 pv - alle 1 kk sitten
- 3 1 kk – alle puoli vuotta sitten
- 4 puoli vuotta – alle vuosi sitten
- 5 vuosi – alle 5 vuotta sitten
- 6 5 vuotta – alle 10 vuotta sitten
- 7 10 vuotta – alle 20 vuotta sitten
- 8 20 vuotta sitten tai aikaisemmin
- 9 en ole koskaan tupakoinut

43. Poltatteko tai oletteko joskus polttanut savukkeita säännöllisesti, toisin sanoen päivittäin tai miltei päivittäin?

- 1 en..... siirtykää kysymykseen 48 sivulle 14
2 kyllä

44. Poltatteko edelleen savukkeita säännöllisesti?

1. en → **Minkä ikäinen olitte, kun lopetitte?**

_____ - vuotias

Montako savuketta poltatte keskimäärin päivittäin ennen kuin lopetitte?

1. ei yhtään
2. alle 5 savuketta
3. 5 - 9 savuketta
4. 10 - 14 savuketta
5. 15 - 19 savuketta
6. 20 - 24 savuketta
7. 25 - 39 savuketta
8. yli 40 savuketta

2. kyllä → **Montako savuketta poltatte keskimäärin päivittäin?**

1. ei yhtään
2. alle 5 savuketta
3. 5 - 9 savuketta
4. 10 - 14 savuketta
5. 15 - 19 savuketta
6. 20 - 24 savuketta
7. 25 - 39 savuketta
8. yli 40 savuketta

45. Mikä on suurin määrä savukkeita, jonka olette koskaan polttanut vuorokauden aikana?

_____ kpl

46. Ajatelkaa aikaa, jolloin olette polttanut eniten. Pyydämme Teitä vastaamaan vaikka olisitte lopettanut polttamisen.

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoitte ensimmäisen kerran?
 - 1 5 min kuluessa
 - 2 6 - 30 min kuluessa
 - 3 31 - 60 min kuluessa
 - 4 60 min jälkeen

2. Onko/oliko Teidän vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on/oli kiellettyä?
 - 1 ei
 - 2 kyllä

3. Mistä tupakointikerrasta olisi/olisi ollut vaikeinta luopua?
 - 1 aamun ensimmäisestä
 - 2 jostakin muusta

4. Kuinka monta savuketta poltatte/poltitte vuorokaudessa?
 - 1 1 - 10 savuketta
 - 2 11 - 20 savuketta
 - 3 21 - 30 savuketta
 - 4 31 savuketta tai enemmän

5. Poltatteko/poltitteko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?
 - 1 ei
 - 2 kyllä

6. Tupakoitteko, jos olette/olitte niin sairas, että joudutte/jouduitte olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?
 - 1 ei
 - 2 kyllä

47. Alla on tupakointiin liittyviä väittämiä. Ympyröikää kunkin väittämän kohdalla asteikolla 1 - 7 Teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Vastatessanne väittämiin, ajatelkaa aikaa, jolloin olette polttanut eniten. Pyydämme Teitä vastaamaan vaikka olisitte lopettanut polttamisen.

1 = Ei pidä osaltani lainkaan paikkaansa..... 7 = Pitää osaltani erittäin hyvin paikkansa

	Ei pidä osaltani lainkaan paikkaansa						Pitää osaltani erittäin hyvin paikkansa
	1	2	3	4	5	6	7
A. Tupakoin usein huomaamattani	1	2	3	4	5	6	7
B. Savukkeet hallitsevat minua	1	2	3	4	5	6	7
C. Haluan yleensä polttaa heti herättyäni	1	2	3	4	5	6	7
D. On vaikeaa olla välittämättä tupakanhimoista	1	2	3	4	5	6	7
E. Savukkeen maku on miellyttävä	1	2	3	4	5	6	7
F. Tupakointi helpottaa oloani välittömästi	1	2	3	4	5	6	7
G. Tupakoin ilman, että olen päättänyt polttaa	1	2	3	4	5	6	7
H. Sytytän usein savukkeen ajattelematta asiaa	1	2	3	4	5	6	7
I. Suurin osa päivittäin polttamistani savukkeista maistuu hyvälle	1	2	3	4	5	6	7
J. Joskus minusta tuntuu kuin savukkeet hallitsisivat elämäni	1	2	3	4	5	6	7
K. Tunnen usein tupakanhimoa	1	2	3	4	5	6	7
L. Jotkut polttamistani savukkeista maistuvat erinomaisilta	1	2	3	4	5	6	7
M. Olen todella koukussa savukkeisiin	1	2	3	4	5	6	7
N. Tupakanhimoni voimistuu voimistumistaan jos olen polttamatta	1	2	3	4	5	6	7
O. Huomaan hamuavani savukkeita ajatuksissani	1	2	3	4	5	6	7
P. Muut tupakoijat pitävät minua suurtupakoitsijana	1	2	3	4	5	6	7
Q. Tupakanhimoni muuttuu sietämättömäksi jos en ole voinut polttaa muutamaan tuntiin	1	2	3	4	5	6	7
R. Tupakoin aamulla ensimmäisen 30 minuutin kuluessa heräämisestä	1	2	3	4	5	6	7
S. Ollessani allapäin, tupakointi todella helpottaa oloani	1	2	3	4	5	6	7
T. En hallitse tupakointiani	1	2	3	4	5	6	7
U. Pidän itseäni suurtupakoitsijana	1	2	3	4	5	6	7
V. Jopa silloin kun tunnen oloni hyväksi, tupakointi auttaa minua tuntemaan oloni vielä paremmaksi	1	2	3	4	5	6	7

48. Poltatteko tai oletteko polttanut sikareja, pikkusikareja tai piippua päivittäin tai lähes päivittäin?

- 1 en ole koskaan polttanut päivittäin
- 2 olen lopettanut päivittäisen polttamisen
- 3 poltan päivittäin

49. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12kk) aikana käyttänyt nikotiinikorvaushoitoa (purukumi, laastari, tabletti ym.)?

- 1 en ole käyttänyt
- 2 kyllä, tupakoinnin lopettamisen tukena
- 3 kyllä, muusta syystä

50. Kuinka monta vuotta yhteensä kotonanne on tupakoitu sisätiloissa päivittäin tai lähes päivittäin?

- 1 ei yhtään
- 2 1 – 10 vuotta
- 3 11 – 20 vuotta
- 4 21 – 30 vuotta
- 5 yli 30 vuotta

51. Kuinka monta vuotta yhteensä työtilassanne on tupakoitu päivittäin tai lähes päivittäin?

- 1 ei yhtään
- 2 1 – 10 vuotta
- 3 11 – 20 vuotta
- 4 21 – 30 vuotta
- 5 yli 30 vuotta

52. Keskimäärin kuinka monta tuntia päivässä olette/olitte työpaikallanne tiloissa, joissa on/oli tupakansavua?

- 1 en yhtään
- 2 alle 1 tunnin
- 3 1 - 4 tuntia
- 4 yli 4 tuntia

Seuraavat kysymykset liittyvät alkoholinkäyttöön

53. Minkä ikäisenä joitte ensimmäisen kerran kokonaisen lasillisen alkoholia?

(Esim. pieni pullo keskiolutta, lasi viiniä tai ”snapsi”-annos)

_____ - vuotiaana

0 en ole koskaan käyttänyt alkoholia → siirtykää kysymykseen 60

54. Miten paljon nautitte seuraavia alkoholijuomia keskimäärin?

a. Olutta:

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 | en koskaan |
| 2 | vähemmän kuin pullollisen viikossa |
| 3 | 1 - 4 pulloa viikossa |
| 4 | 5 - 8 pulloa viikossa |
| 5 | 9 - 12 pulloa viikossa |
| 6 | 13 - 24 pulloa viikossa |
| 7 | 25 - 47 pulloa viikossa |
| 8 | yli 48 pulloa viikossa |

OHJE: Yhdellä pullolla tarkoitetaan 0,33 litraa olutta

b. Viiniä tai muita mietoja alkoholijuomia:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | en koskaan |
| 2 | vähemmän kuin lasillisen viikossa |
| 3 | 1 - 2 lasillista viikossa |
| 4 | 3 - 5 lasillista viikon aikana |
| 5 | 1 – 2,5 pullollista viikon aikana |
| 6 | 3 - 4,5 pullollista viikon aikana |
| 7 | 5 - 9 pullollista viikon aikana |
| 8 | yli 10 pullollista viikon aikana |

OHJE: Yksi pullollinen tarkoittaa 0,75 litraa viiniä tai muita mietoja alkoholijuomia

c. Väkeviä alkoholijuomia:

- | | |
|---|--|
| 1 | en koskaan |
| 2 | alle puoli pullollista kuukauden aikana |
| 3 | puoli - puolitoista pullollista kuukauden aikana |
| 4 | 2 – 3,5 pullollista kuukauden aikana |
| 5 | 4 - 9 pullollista kuukauden aikana |
| 6 | 10 - 19 pullollista kuukauden aikana |
| 7 | yli 20 pullollista kuukauden aikana |

OHJE: Pullollisella väkeviä tarkoitetaan 0,5 litraa väkeviä (esim. Koskenkorvaa)

55. Nautitteko ainakin kerran kuukaudessa yhden ja saman tilaisuuden aikana enemmän kuin viisi pulloa olutta tai enemmän kuin pullon viiniä tai enemmän kuin puoli pulloa väkeviä (tai vastaavan määrän)?

- | | |
|---|-------|
| 1 | ei |
| 2 | kyllä |

56. Oletteko ”sammunut” alkoholinkäytön yhteydessä viimeisen vuoden aikana?

- | | |
|---|-------------------------------|
| 0 | en kertaakaan |
| 1 | kerran |
| 2 | kaksi - kolme kertaa |
| 4 | neljä - kuusi kertaa |
| 7 | seitsemän kertaa tai useammin |

57. Oletteko ollut krapulassa viimeisen vuoden aikana?

- | | |
|---|-------------------------------|
| 0 | en kertaakaan |
| 1 | kerran |
| 2 | kaksi - kolme kertaa |
| 4 | neljä - kuusi kertaa |
| 7 | seitsemän kertaa tai useammin |

58. Mikä on suurin määrä alkoholia, jonka olette koskaan juonut yhden vuorokauden (24h) aikana? (vaikka tämä olisi tapahtunut vain kerran, esim. juhannuksena, vappuna, matkoilla, risteilyllä tms.) Arviokin riittää.

_____ annosta

ESIM. - kori keskiolutta = 24 annosta
- pullo (0,75 l) mietoa viiniä = 6 annosta
- viinapullo (0,5 l) = 13 annosta

59. Seuraavassa kysymme sekä nykyiseen että aikaisempaan alkoholinkäyttöönne liittyviä tapoja ja kokemuksia.

	kyllä	ei
A. Onko Teillä koskaan ollut tapana ottaa lasillinen alkoholia ennen juhliin lähtöä?	1	2
B. Onko Teillä ollut tapana juoda viikonloppuna pullollinen viiniä, vastaava määrä olutta, keskiolutta tai muita alkoholijuomia?	1	2
C. Oletteko joskus juonut päivittäin pienen määrän alkoholia rentoutumismielessä?	1	2
D. Onko Teidän koskaan tarvinnut juoda enemmän alkoholia kuin aikaisemmin saman vaikutuksen aikaansaamiseksi?	1	2
E. Onko Teillä koskaan ollut vaikeuksia juoda vähemmän kuin ystävänne?	1	2
F. Oletteko koskaan nukahtanut kohtuullisen alkoholimäärän juotuanne tietämättä, miten menitte vuoteeseen?	1	2
G. Onko Teillä joskus ollut huono omatunto alkoholinkäytön jälkeen?	1	2
H. Oletteko joskus ottanut krapularyyppyjä?	1	2
I. Oletteko yrittänyt joskus välttää alkoholinkäyttöä tietyn ajanjakson ajan, esimerkiksi viikon ajan?	1	2
J. Onko Teistä koskaan tuntunut vaikealta lopettaa yhteen ryyppyyn, kun olette aloittanut juomisen?	1	2
K. Onko Teistä koskaan tuntunut siltä, että joku läheisistänne tai työtovereistänne on sitä mieltä, että Teidän tulisi juoda vähemmän alkoholia?	1	2

60. Kuinka paljon juotte kahvia tai teetä päivittäin?
Jos ette juo päivittäin, merkitkää 0.

Kahvia _____kupillista

Teetä _____kupillista

Seuraavat kysymykset liittyvät liikuntaan

61. Kuinka paljon aikaa kuluu päivittäin työmatkallanne yhteensä kävelyyn, polkupyöräilyyn, juoksuun ja/tai hiihtoon?

- 1 alle 15 minuuttia
- 2 15 min - alle puoli tuntia
- 3 puoli tuntia - alle tunnin
- 4 tunnin tai kauemmin
- 5 en ole nykyään työssä

62. Vapaa-ajan liikunta (= liikunta, joka ei tapahdu työssä tai työmatkalla). Seuraavaksi on valittavana viisi vaihtoehtoa, jotka kuvaavat vapaa-ajan liikunnan määrää. Mikä vaihtoehto kuvaa parhaiten Teidän ympärivuotista vapaa-ajan liikuntaanne?

- 1 käytännöllisesti katsoen en harrasta liikuntaa vapaa-ajalla
- 2 hiukan
- 3 kohtalaisesti
- 4 melko paljon
- 5 runsaasti

63. 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

64. 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 - 19 kertaa kuukaudessa
- 6 yli 20 kertaa kuukaudessa

65. Harrastamanne vapaa-ajan liikunta on yleensä rasittavuudeltaan suunnilleen yhtä raskasta kuin

- 1 kävely
- 2 kävelyn tai kevyen juoksun vuorottelu
- 3 kevyt juoksu (hölkkä)
- 4 reipas juoksu

66. Kuinka monta tuntia istutte keskimäärin päivän aikana?

a) toimistossa tai vastaavassa (esim. työpäivän aikana)

- 1 alle tunnin
- 2 tunti – alle kaksi tuntia
- 3 kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- 4 neljä tuntia tai kauemmin

b) kotona televisiota tai videoita katsellen

- 1 alle tunnin
- 2 tunti – alle kaksi tuntia
- 3 kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- 4 neljä tuntia tai kauemmin

c) kotona tietokoneen ääressä

- 1 alle tunnin
- 2 tunti – alle kaksi tuntia
- 3 kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- 4 neljä tuntia tai kauemmin

d) kulkuneuvossa

- 1 alle tunnin
- 2 tunti – alle kaksi tuntia
- 3 kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- 4 neljä tuntia tai kauemmin

e) muualla

- 1 alle tunnin
- 2 tunti – alle kaksi tuntia
- 3 kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- 4 neljä tuntia tai kauemmin

Seuraavat kysymykset liittyvät aikaisempaan ja nykyiseen elämäntilanteeseen

67. Seuraavassa luetellaan joukko tapahtumia, joita elämässä voi sattua. Onko Teille sattunut seuraavia tapahtumia?

Tapahtumia sattui minulle:

	ei ollenkaan	viimeisen puolen vuoden aikana	viimeisen viiden vuoden aikana	aikaisemmin
A. Aviopuolison kuolema	1	2	3	4
B. Lapsen kuolema	1	2	3	4
C. Läheisen sukulaisen tai hyvän ystävän kuolema	1	2	3	4
D. Perheenjäsenen terveydentilassa tapahtunut muutos (ei kuolema)	1	2	3	4
E. Vaikeudet sukupuolielämän alueella	1	2	3	4
F. Huomattavat vaikeudet esimiehen, työtovereiden tai alaisten kanssa	1	2	3	4
G. Huomattava vaikeutuminen taloudellisessa tilassa	1	2	3	4
H. Avioero tai asumusero	1	2	3	4
I. Välien rikkoutuminen pitkäaikaisessa ihmissuhteessa (ei avioero)	1	2	3	4
J. Työpaikan menetys	1	2	3	4
K. Ristiriitojen huomattava lisääntyminen aviopuolison kanssa (ei avioero)	1	2	3	4
L. Yli kolmen viikon työkyvyttömyyden aiheuttanut sairaus tai vamma	1	2	3	4

Entä onko Teille sattunut jokin seuraavista tapahtumista?

	ei ollenkaan	viimeisen puolen vuoden aikana	viimeisen viiden vuoden aikana	aikaisemmin
M. Huomattava myönteinen muutos työelämässä	1	2	3	4
N. Huomattava myönteinen muutos ihmissuhteissa	1	2	3	4
O. Huomattava muu myönteinen muutos yleisissä elämänoloissa	1	2	3	4

68. Onko Teille sattunut seuraavia vakavia/poikkeuksellisia tapahtumia elämäne aikana?

	Lapsena		Aikuisena	
	ei	kyllä	ei	kyllä
A. Vakava liikenneonnettomuus	1	2	1	2
B. Muu vakava onnettomuus	1	2	1	2
C. Tulipalo tai luonnonmullistus	1	2	1	2
D. Lyöty ja potkaistu niin kovaa, että tuli vammoja	1	2	1	2
E. Pakotettu seksuaaliseen kanssakäymiseen	1	2	1	2
F. Väkivaltarikos, jossa käytettiin tuliasetta, puukkoa tai muuta asetta	1	2	1	2
G. Vanhempien avioero tai muutto erilleen	1	2	1	2
H. Jokin muu hyvin järkyttävä tapahtuma, mikä:	1	2	1	2

Mikäli vastasitte ”kyllä” johonkin edellisistä, kirjoittakaa alla olevalle viivalle Teitä eniten järkyttäneen tapahtuman kirjain.

Tapahtuman kirjain: _____

	ei	kyllä
Olitteko tapahtumapäivänä hyvin peloissanne, kauhistunut tai tunsitteko itsenne avuttomaksi?	1	2
Tunsitteko olonne tapahtumapäivänä epätodelliseksi, poissaolevaksi, sekavaksi tai oudoksi muuten?	1	2

Seuraavat kysymykset liittyvät ihmissuhteisiin ja mielialaan

69. Tunnetteko ketään henkilöä, jolta voitte saada ystävän tukea?

- 1 en
- 2 kyllä

70. Onko Teillä ketään, jonka kanssa voitte jakaa sisimmät tunteenne ja jolle voitte uskoutua?

- 1 ei
- 2 kyllä

71. Kun arvioitte omaa sukupuolielämäännne kokonaisuutena katsottuna, niin pidättekö sitä?

- 1 hyvin tyydyttävänä
- 2 melko tyydyttävänä
- 3 ei tyydyttävänä eikä epätydyttävänä
- 4 melko epätydyttävänä
- 5 hyvin epätydyttävänä

72. Tuntuuko Teistä siltä, että elämänne on juuri nyt hyvin kiinnostavaa, melko kiinnostavaa, melko ikävää vai hyvin ikävää?

- 1 hyvin kiinnostavaa
- 2 melko kiinnostavaa
- 3 melko ikävää
- 4 hyvin ikävää
- 5 en osaa sanoa

73. Tuntuuko Teistä siltä, että elämänne on juuri nyt hyvin onnellista, melko onnellista, melko onnetonta vai hyvin onnetonta?

- 1 hyvin onnellista
- 2 melko onnellista
- 3 melko onnetonta
- 4 hyvin onnetonta
- 5 en osaa sanoa

74. Tuntuuko Teistä siltä, että elämänne on juuri nyt hyvin helppoa, melko helppoa, melko kovaa vai hyvin kovaa?

- 1 hyvin helppoa
- 2 melko helppoa
- 3 melko kovaa
- 4 hyvin kovaa
- 5 en osaa sanoa

75. Tuntuuko Teistä siltä, että juuri nyt olette hyvin yksinäinen, melko yksinäinen vai ettekö ole lainkaan yksinäinen?

- 1 hyvin yksinäinen
- 2 melko yksinäinen
- 3 en lainkaan yksinäinen
- 4 en osaa sanoa

76. Seuraavaksi esitämme väittämiä, jotka liittyvät tapaan tuntea ja toimia.

Ympyröikää kunkin väittämän kohdalla se vaihtoehto neljästä mahdollisesta, joka kuvaa parhaiten sitä, kuinka usein tämä väittämä vastasi tunteitanne ja toimintaanne viimeksi kuluneen VIIKON aikana.

	Harvoin tai ei koskaan	Joskus	Melko usein	Lähes koko ajan
A. Olin joskus levoton asioista, joista en yleensä huolestu	1	2	3	4
B. Minun ei tehnyt mieli syödä; ruokahaluni oli huono	1	2	3	4
C. Tunsin itseni alakuloiseksi perheeni ja ystäväieni tuesta huolimatta	1	2	3	4
D. Minusta tuntui, että olin aivan yhtä hyvä ihminen kuin muutkin	1	2	3	4
E. Minulla oli vaikeuksia keskittyä tekemisiini	1	2	3	4
F. Tunsin itseni masentuneeksi	1	2	3	4
G. Kaikki mitä tein tuntui vaivalloiselta	1	2	3	4
H. Tulevaisuus tuntui toiveikkaalta	1	2	3	4
I. Minusta tuntui, että olin epäonnistunut elämässäni	1	2	3	4
J. Pelkäsin monia asioita	1	2	3	4
K. Nukuin levottomasti	1	2	3	4
L. Olin onnellinen	1	2	3	4
M. Puhuin vähemmän kuin tavallisesti	1	2	3	4
N. Tunsin itseni yksinäiseksi	1	2	3	4
O. Ihmiset olivat epäystävällisiä	1	2	3	4
P. Nautin elämästä	1	2	3	4
Q. Minulla oli itkukohtauksia	1	2	3	4
R. Olin surullinen	1	2	3	4
S. Tuntui kuin ihmiset eivät olisi pitäneet minusta	1	2	3	4
T. En saanut itseäni kunnolla käyntiin	1	2	3	4

77. Seuraavaksi esitämme vielä kysymyksiä, jotka liittyvät tapaan tuntea ja toimia. Ympyröikää kunkin kysymyksen kohdalla se vaihtoehto (kyllä tai ei), joka kuvaa parhaiten Teidän tavallista tapaanne tuntea ja toimia. Ympyröikää se vaihtoehto, joka tulee ensimmäisenä mieleen.

	ei	kyllä
A. Pidättekö siitä, että ympärillänne on paljon touhua ja ihmisiä?	1	2
B. Onko Teillä usein levoton tunne, että haluatte jotakin, mutta ette tiedä mitä?	1	2
C. Onko Teillä melkein aina ”vastaus valmiina” ihmisten sanoessa Teille jotakin?	1	2
D. Oletteko joskus iloinen ja joskus surullinen ilman selvää syytä?	1	2
E. Pysyttelettekö tavallisesti huomaamattomana kutsuilla ja muissa tilanteissa, joissa on ihmisiä koolla?	1	2
F. Oletteko mielestänne iloinen ja huoleton?	1	2
G. Teettekö päätöksenne usein liian myöhään?	1	2
H. Tunnetteko itsenne usein haluttomaksi ja väsyneeksi, vaikka siihen ei olisi mitään erityistä syytä?	1	2
I. Oletteko vilkas ja puhelias?	1	2
J. Osaatteko yleensä pukea ajatuksenne nopeasti sanoiksi?	1	2
K. Vaijutteko usein omiin ajatuksiinne, vaikkakin Teidän oletetaan osallistuvan keskusteluun?	1	2
L. Olisiko Teistä vastenmielistä kaupitella arpoja tai kerätä ihmisiltä rahaa johonkin arvostamaanne tarkoitukseen?	1	2
M. Oletteko joissakin tilanteissa ylen herkkämielinen?	1	2
N. Tunnetteko olonne joskus niin levottomaksi, että ette voi pysyä paikallanne?	1	2
O. Onko Teidän vaikea ”saada unen päästä kiinni” illalla?	1	2
P. Oletteko tavallisesti pidättyväinen muiden paitsi läheisempien ystävienne kanssa?	1	2
Q. Onko Teillä hermostollisia vaivoja?	1	2
R. Pidättekö sukkeluoksien ja hauskojen juttujen kertomisesta tovereillenne?	1	2
S. Oletteko mielestänne huolestunut liian kauan sen jälkeen, kun olette joutunut kiusalliseen tilanteeseen?	1	2

Viimeiset kysymykset liittyvät painoon ja painonhallintaan

78. Kuinka pitkä olette?

_____ (senttimetrin tarkkuudella)

79. Kuinka paljon painatte?

_____ (kilon tarkkuudella)

80. Mikä on ollut suurin painonne (naisilla raskautta lukuun ottamatta)?

_____ kg

81. Paljonko painoitte 12 kuukautta sitten?

_____ kg

82. Paljonko painoitte 5 vuotta sitten?

_____ kg

83. Kuinka paljon painoitte noin 50-vuotiaana?

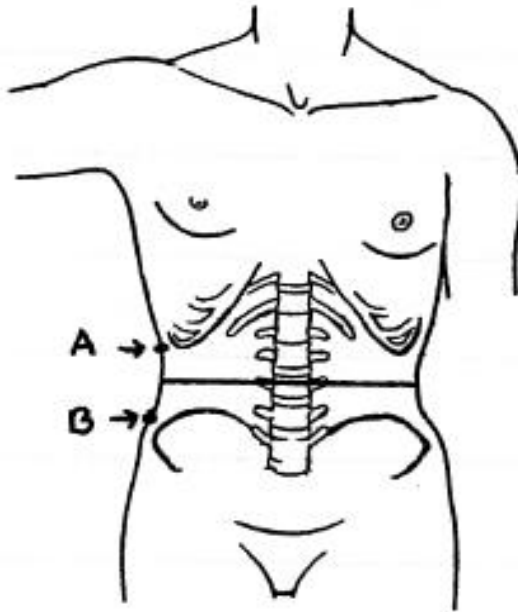
_____ kg

84. Kuinka monta kertaa elämäne aikana olette laihduttanut yli 5 kg?

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | en kertaakaan |
| 2 | kerran |
| 3 | 2 - 4 kertaa |
| 4 | 5 kertaa tai useammin |

85. Lopuksi pyydämme Teitä mittamaan vyötärön ympäryksenne oheisella mittanauhalla. Mitatkaa vyötärön kapeimmasta kohdasta tai jos sitä ei löydy, kuvan osoittamalla tavalla kylkiluiden alaosan (A) ja lonkkaluun yläosan (B) puolivälistä. Suorittakaa mittaus seisten.

Vyötärön ympärykseni on _____ cm



Tutkimuksen edetessä meille saattaa tulla aihetta lisäkysymyksiin tai kysymysten tarkennukseen. Olisimme kiitollisia jos voisitte antaa puhelinnumeron, josta voimme tarvittaessa tavoittaa Teidät.

Puhelinnumero _____

PYYDÄMME TEITÄ VIELÄ YSTÄVÄLLISESTI TARKISTAMAAN, ETTÄ OLETTE VASTANNUT KAIKKIIN KYSYMYKSIIN.

KIITÄMME TEITÄ LÄMPIMÄSTI VASTAUKSISTANNE!

