

Vastausohjeet

Vastaa kysymyksiin huolellisesti. **TARKASTA LOPUKSI, ETTEI KYSYMYKSIÄ OLE VAHINGOSSA JÄÄNYT VASTAAMATTA.** Toivomme, että ehdit vastata jo seitsemän päivän kuluessa.

Palauta täytetty lomake oheisessa palautuskirjekuoressa. Voit jättää kuoren postin kuljetettavaksi ilman postimerkkiä. Me maksamme postikulut.

VASTAA NÄIN:

Lomakkeen täyttäminen on helppoa. Kuhunkin kysymykseen tai alakysymykseen vastataan rengastamalla yksi vaihtoehto joka parhaiten sopii. Vaihtoehdot on numeroitu.

Osassa kysymyksistä on vastausvaihtoehdon jälkeen lisäkysymys tai kehoitus siirtyä johonkin toiseen kysymykseen, eräissä kysymyksissä taas sinulta tiedustellaan jotain, mikä sinun pitää kirjoittaa tai numeroida.

Jos joudut korjaamaan jotain vastaustasi, vedä risti virheellisen merkinnän yli.

HUOMAA: HENKILÖLLISYYTESI JA ANTAMASI TIEDOT PIDETÄÄN TÄYSIN SALASSA. Tutkimustulokset käsitellään kaikista vastauksista muodostettuina taulukkoina, eikä niistä ilmene yksittäisen vastaajan tietoja.

Lomakkeet on numeroitu tietokonekäsittelyä varten. Näin emme lähetä turhaan uutta lomaketta vastauksensa jo palauttaneille. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeätä, että vastaat kyselyyn itsenäisesti.

TYÖ JA ASUMINEN

1. Asutko vielä kaksosesi kanssa?

- 1 asun yhä hänen kanssaan
- 2 en asu, asuimme yhdessä _____ vuoden ikään saakka

2. Kuinka usein tapaat tai olet puhelinyhteydessä kaksossisaruksesi kanssa

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

3. Mitä kouluja/tutkintoja olet suorittanut?

- 1 peruskoulu
- 2 ammattikoulu tai vastaava
- 3 opistotutkinto tai vastaava
- 4 lukio
- 5 ammattikorkeakoulu
- 6 korkeakoulu tai yliopisto

4. Opiskeletko tällä hetkellä?

- 1 en opiskele missään
- 2 opiskelen lukiossa, ammattikoulussa tai opistossa
- 3 ammattikorkeakoulussa
- 4 korkeakoulussa tai yliopistossa
- 5 muualla, missä? _____

5. Oletko nykyään (pääasiallisesti)

- 1 ansiotyössä
- 2 kotiäiti/-isä
- 3 opiskelija
- 4 työtön
- 5 asevelvollisuutta suorittamassa (varusmies/siviilipalvelus)
- 6 eläkkeellä
- 7 muu, mikä _____

6. Kuinka monta tuntia ansiotyötä teet viikossa?

_____ tuntia viikossa

7. Mikä on ammattisi tai mikäli et ole työssä, pääasiallinen ammattisi?
Selvitä mahdollisimman tarkoin ammattisi, tässä muutama esimerkki:
Käytä sanan myyjä sijasta esim. kioskinmyyjä, kukkakaupanmyyjä.
Käytä sanan tehdastyöläinen sijasta esim. tehdasompelija, elektroniikkatyöntekijä, pakkaaja.
Käytä sanan opettaja sijasta esim. lastentarhanopettaja, ala-asteen opettaja, tekstiiliopettaja.
-
-

8. Oletko ollut viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana työttömänä tai lomautettuna (kokonaan poissa työstä, tämänhetkinen työttömyys tai lomautus mukaan lukien)?

- 1 en lainkaan
- 2 kuukauden tai alle
- 3 2 - 3 kuukautta
- 4 4 - 6 kuukautta
- 5 7 - 11 kuukautta
- 6 koko vuoden

9. Millainen on taloudellinen toimeentulosi nykyisin?

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

10. Oletko suorittanut tai suorittamassa asevelvollisuuden?

- 1 en ole
- 2 suoritan parhaillaan
- 3 kokonaan suoritettu
- 4 palvelukseni jäi kesken
- 5 lykkäys voimassa
- 6 vapautettu asevelvollisuudesta

11. Mikä on palveluskelpoisuusluokkasi?

- 1 A1 tai A2
- 2 B1 tai B2
- 3 C tai D
- 4 E
- 5 ei koske minua/en muista

12. Mikä on asuinpaikkasi?

- 1 pääkaupunkiseutu
- 2 muu ainakin 20 000 asukkaan kaupunki
- 3 alle 20 000 asukkaan kaupunki
- 4 maaseudun taajama
- 5 muu maaseutu

13. Kuinka kauan olet asunut nykyisellä asuinpaikalla?
- 1 alle vuoden
 - 2 1-2 vuotta
 - 3 3-4 vuotta
 - 4 5 vuotta tai pitempään
14. Kuinka monta kertaa olet vaihtanut paikkakuntaa täytettyäsi 18 vuotta?
- 1 en kertaakaan
 - 2 kerran
 - 3 2-4 kertaa
 - 4 5 kertaa tai useammin
15. Asutko
- 1 avio- tai avopuolison kanssa
 - 2 vanhempasi tai vanhempiesi kanssa
 - 3 yksin
 - 4 yksin lapsesi tai lastesi kanssa
 - 5 muu (esim. opiskelusolu tai sisarusten kanssa)

TERVEYS

16. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se tällä hetkellä
- 1 erittäin hyvä
 - 2 melko hyvä
 - 3 keskinkertainen
 - 4 melko huono
 - 5 erittäin huono
17. Onko sinulla ollut viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein?

	<i>Harvoin tai ei lainkaan</i>	<i>Noin kerran kuussa</i>	<i>Noin kerran viikossa</i>	<i>Lähes joka päivä</i>
A Vatsakipu	1	2	3	4
B Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	1	2	3	4
C Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	1	2	3	4
D Päänsärkyä	1	2	3	4
E Alaselkäkipu	1	2	3	4
F Niska- tai hartiakipu	1	2	3	4

18. Onko lääkäri koskaan todennut sinun sairastavan migreeniä?
- 1 kyllä
 - 2 ei

19. Oletko sairastanut anoreksiaa?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en osaa sanoa

20. Oletko sairastanut bulimiaa?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en osaa sanoa

21. Onko kukaan arvellut että sinulla voisi olla syömishäiriö (anoreksia, bulimia tai muu syömishäiriö)?

- 1 kyllä
- 2 ei

22. Onko lääkäri todennut sinulla astmaa?

- 1 ei → siirry kysymykseen 23
- 2 kyllä → vastaa seuraaviin lisäkysymyksiin

A Minkä ikäinen olit silloin? _____ vuotta

B Minkä ikäinen olit kun astmaoireet (yskä, hengenahdistus ja/tai hengityksen vinkuna) alkoivat?
_____ vuotta

C Onko sinulla edelleen astmaoireita?
1 ei Milloin oireesi loppuivat? _____ vuoden iässä
2 kyllä

D Onko sinulla ollut tai onko sinulla edelleen KELA:n myöntämä erityiskorvattavuus astman lääkitykseen?

- 1 kyllä
- 2 ei

23. Onko lääkäri todennut sinulla heinänuhaa (tai allergista nuhaa)?
- 1 ei → siirry kysymykseen 24
2 kyllä vastaa seuraaviin lisäkysymyksiin

A Varmennettiinkö diagnoosi ihotestein?

- 1 ei
2 kyllä

B Minkä ikäisenä nuha todettiin _____ vuoden iässä

C Minkä ikäisenä heinänuhan oireet alkoivat?

(Juokseva vesinuha, nenän tukkoisuus, kutina ja/tai silmäoireet siitepölyaikaan)

_____ vuoden iässä

D Milloin sinulla on viimeksi ollut heinänuhaoireita?

(Juokseva vesinuha, nenän tukkoisuus, kutina ja/tai silmäoireet siitepölyaikaan)

_____ vuoden iässä

24. Onko sinulla todettu jokin muu allerginen sairaus kuin astma tai heinänuha?

- 1 ei
2 kyllä Mikä? _____

25. Onko sinulla koskaan ollut yli yhden päivän kestävää selkävaivaa?

- 1 ei koskaan → siirry kysymykseen 27
2 1 - 2 kertaa
3 3 - 9 kertaa
4 yli 10 kertaa

26. Minkä tyyppinen selkävaivasi oli kun se oli pahimmillaan?

- 1 Minulla ei ole ollut selkävaivoja
 - 2 Iskias (tarkoittaa selkäkipua, joka säteilee alaraajaan)
 - 3 Noidannuoli (tarkoittaa äkillistä selkäkipukohtausta)
 - 4 Muu selkäsairaus, minkälainen?
-

27. Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus, vika tai vamma, joka häiritsee jokapäiväistä toimintaasi?

- 1 ei ole
 - 2 kyllä, selosta lyhyesti minkälainen
-
-

28. Käytätkö säännöllisesti/kausiluonteisesti lääkettä jonkin sairauden hoitoon?

- 1 en käytä
 - 2 kyllä, mitä lääkettä ja mihin tarkoitukseen
(esim. säännöllinen insuliini-hoito, lääkkeet astmakohtauksiin tai kausiluontoinen heinänuhalääke)
-
-

29. Kuinka monta kokonaista päivää olit viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana sairauden takia poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviäsi? Ellette muista tarkkaa, arvio riittää. Raskautta ei lasketa mukaan

_____ päivää

30. Oletko kärsinyt viimeksi kuluneiden *kolmen kuukauden* aikana epämiellyttävistä tuntemuksista (jomotusta, kuumotusta, kylmän tunnetta, kihelmöintiä, "muurahaisten kävelyä", omituisia puutumista tms) **jalkaterissä, säärissä ja/tai reisissä?**

- 1 en kertaakaan
- 2 harvemmin kuin kerran kuussa
- 3 harvemmin kuin kerran viikossa
- 4 1 - 2 iltana/yönä viikossa
- 5 3 - 5 iltana /yönä viikossa
- 6 joka tai lähes joka ilta/yö

Mihin aikaan vuorokaudesta omituiset/epämiellyttävät jalkojen tai käsien tuntemukset vaivaavat sinua?

ei kyllä

A	Aamuyöllä (noin kello 00 - 06)	1	2
B	Aamupäivällä (noin kello 06 - 12)	1	2
C	Iltapäivällä/alkuillalla (noin kello 12 - 18)	1	2
D	Illalla/iltayöllä (noin kello 18-24)	1	2

31. Onko sinulla omituisia tuntemuksia jaloissasi (tai käsissäsi), jonka vuoksi sinusta tuntuu, että raajoja on liikuteltava?

- 1 ei
- 2 kyllä
- 3 ei koske minua

32. Lievittyvätkö (tai peräti häviävätkö) em. tuntemukset ollessasi liikkeellä tai kävellessäsi?

- 1 ei
- 2 kyllä
- 3 ei koske minua

33. Pahenevatko edellä mainitut tuntemukset levossa istuessasi tai maatesasi paikallaan?

- 1 ei
- 2 kyllä
- 3 ei koske minua

34. Pahenevatko em. tuntemukset illalla nukkumaan käydessäsi tai yöllä?

- 1 ei
- 2 kyllä
- 3 ei koske minua

35. Onko sinulla levottomuuden tunnetta, jonka vuoksi joudut liikuttelemaan tai hieromaan jalkojasi, venyttelemään raajojasi tai ottamaan kylmän tai kuumaa suihkua?

- 1 ei
- 2 kyllä
- 3 ei koske minua

PAINO JA PAINONHALLINTA

36. Kuinka pitkä olet? _____ cm

37. Kuinka paljon painat? _____ kg
Naisille: paino ennen raskautta, jos nyt olet raskaana

38. Kuinka paljon olet painanut enimmillään nykyisessä pituudessasi _____ kg
(naisilla raskaus- ja imetyisaikaa lukuun ottamatta)?

39. Mikä on ollut alin painosi nykyisessä pituudessasi? _____ kg

40. Mitä pidät ihannepainonasi? _____ kg

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

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

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

- 1 kyllä, toistuvasti viimeisen kolmen kuukauden aikana
- 2 kyllä, toistuvasti ainakin kolmen kuukauden ajan joskus aiemmin
- 3 olen joskus kokeillut
- 4 en koskaan

B Oletko koskaan käyttänyt lihassmassasi kasvattamiseen tai kuntosalilla käymisen tehostamiseksi hormonivalmisteita, lisäravinteita tai muita erityisvalmisteita?

- 1 kyllä, toistuvasti viimeisen kolmen kuukauden aikana
- 2 kyllä, toistuvasti ainakin kolmen kuukauden ajan joskus aiemmin
- 3 olen joskus kokeillut
- 4 en koskaan

43. Pyydämme sinua ottamaan kantaa seuraaviin väittämiin

	<i>Aina</i>	<i>Tavallisesti</i>	<i>Usein</i>	<i>Joskus</i>	<i>Harvoin</i>	<i>Ei koskaan</i>
A Syön makeisia ja hiilihydraatteja tuntematta oloani hermostuneeksi.	1	2	3	4	5	6
B Vatsani on mielestäni liian iso.	1	2	3	4	5	6
C Syön silloin, kun olen poissa tolaltani.	1	2	3	4	5	6
D Ahdan itseni täyteen ruokaa.	1	2	3	4	5	6
E Ajattelen laihduttamista.	1	2	3	4	5	6
F Reiteni ovat mielestäni liian paksut.	1	2	3	4	5	6
G Tunnen voimakasta syyllisyyttä ylensyötyäni.	1	2	3	4	5	6
H Vatsani on mielestäni juuri sopivan kokoinen.	1	2	3	4	5	6
I Painoni nouseminen kauhistuttaa minua.	1	2	3	4	5	6
J Olen tyytyväinen vartalooni.	1	2	3	4	5	6
K Liioittelun tai suurentelun painon merkitystä.	1	2	3	4	5	6

	<i>Aina</i>	<i>Tavalli- sesti</i>	<i>Usein</i>	<i>Joskus</i>	<i>Harvoin</i>	<i>Ei koskaan</i>
L Minulla on ollut hetkiä, jolloin olen syönyt niin, etten ole pystynyt lopettamaan.	1	2	3	4	5	6
M Mielessäni pyörii jatkuvasti halu olla hoikempi.	1	2	3	4	5	6
N Ajattelen ylensyömistä.	1	2	3	4	5	6
O Lantioni on mielestäni liian leveä.	1	2	3	4	5	6
P Toisten läsnäollessa syön vain hiukan ja heidän lähdettyään ahmin itseni täyteen ruokaa.	1	2	3	4	5	6
Q Jos lihon kilon, minua huolettaa, että lihomiseni jatkuu edelleen.	1	2	3	4	5	6
R Olen ajatellut oksentaa, jotta saisin painoni putoamaan.	1	2	3	4	5	6
S Reiteni ovat mielestäni juuri sopivan kokoiset.	1	2	3	4	5	6
T Takamukseni on mielestäni liian suuri.	1	2	3	4	5	6
U Syön tai juon salaa.	1	2	3	4	5	6
V Lantioni on mielestäni juuri sopivan kokoinen.	1	2	3	4	5	6
W Olen tyytyväinen pituuteeni	1	2	3	4	5	6
X Haluaisin olla lihaksikkaampi	1	2	3	4	5	6

LIIKUNTA

44. Onko nykyinen fyysinen kuntosi mielestäsi

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

45. Kuinka paljon aikaa kuluu päivittäin työ- tai opiskelumatkallasi 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 työssä enkä opiskele

46. Miten rasittavaa työsi tai opiskelusi on fyysisesti?

- 1 Työni tai opiskeluni on pääasiassa istumista enkä kävele paljonkaan työaikani.
- 2 Kävelen melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä.
- 3 Joudun kävelemään ja nostelemaan paljon.
- 4 Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan, jne.
- 5 En ole työssä enkä opiskele

47. Kuinka paljon harrastat liikuntaa vapaa-aikana?
Jos liikunnan määrä vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.
- 1 harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa
 - 2 harrastan vapaa-aikanani varsinaista **kuntoliikuntaa** keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
 - 3 kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla suuremmin hikoilematta vähintään 4 tuntia viikossa.
 - 4 en paljonkaan liiku
48. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi?
- 1 en lainkaan
 - 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
 - 3 1-2 kertaa kuukaudessa
 - 4 noin kerran viikossa
 - 5 2-3 kertaa viikossa
 - 6 4-5 kertaa viikossa
 - 7 suunnilleen joka päivä
49. Onko harrastamasi vapaa-ajan liikunta rasittavuudeltaan suunnilleen yhtä raskasta kuin
- 1 kävely
 - 2 kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu
 - 3 kevyt juoksu (hölkkä)
 - 4 reipas juoksu
50. Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakerta kestää?
- 1 alle puoli tuntia
 - 2 puoli tuntia - alle tunnin
 - 3 tunti - alle kaksi tuntia
 - 4 kaksi tuntia tai pitempään
- 51. Kuinka kauan keskimäärin päivässä teet muuta liikkumista vaativaa vapaa-ajan toimintaa?**
(esim. piha- ja puutarhatyöt, korjaustyöt, siivoaminen) Älä huomioi työn, työmatkojen ja vapaa-ajan kuntoliikunnan osuutta.
- 1 alle puoli tuntia
 - 2 puoli tuntia - alle tunnin
 - 3 tunti - alle kaksi tuntia
 - 4 kaksi tuntia tai kauemmin
52. Kauanko keskimäärin päivässä vietät vapaa-aikaasi sellaisten harrastusten parissa jotka eivät ole fyysisesti rasittavia?
(esim. teet käsitöitä, lueskelet, katsot tv:tä, pelaat tietokonepelejä, surffaillet netissä, istut autossa)
- 1 alle puoli tuntia
 - 2 puoli tuntia - alle tunnin
 - 3 tunti - alle kaksi tuntia

IHMISSUHTEET

53. Kuinka pitkään suhde nykyiseen kumppaniisi on jatkunut?

- 1 en seurustele
- 2 seurustelen tai olen avio- tai avoliitossa, suhde alkoi n. _____ vuotta sitten

54. Oletko sinä tai kumppanisi nyt raskaana?

- 1 kyllä
- 2 ei

55. Onko sinulla omia lapsia?

- 1 ei
- 2 kyllä, yksi lapsi
- 3 kyllä, kaksi tai useampia lapsia

56. Montako sellaista parisuhdetta sinulla on ollut, joissa olet asunut yhdessä kumppanisi kanssa?

- 1 ei yhtään
- 2 yksi
- 3 kaksi
- 4 kolme tai enemmän

57. Kuinka monen kumppanin kanssa olet ollut sukupuoliyhdyntässä?

- 1 en ole ollut
- 2 yhden
- 3 kahden
- 4 kolmen tai neljän
- 5 viiden tai useamman

58. Minkä ikäisenä olit sukupuoliyhteydessä ensimmäisen kerran?

_____ vuotiaana
 Ei kokemuksia

59. Kumpaa mieltä olet?

- 1 ihmisen tulisi olla seksuaalisesti kokenut ennen avioliittoa
- 2 on parempi, että aviopuolisot saavat ensimmäiset kokemuksensa keskenään

60. Kun arvioit omaa sukupuolielämäsi kokonaisuutena katsottuna, niin pidätkö sitä

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

ALKOHOLINKÄYTTÖ

61. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit hyvin pieniä määriä alkoholia, vaikkapa vain puoli pulloa keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 1 päivittäin
- 2 pari kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 3-4 kertaa vuodessa
- 8 kerran vuodessa tai harvemmin
- 9 en käytä alkoholia

62. Kuinka usein nautit 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 päivittäin
- 2 pari kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 3-4 kertaa vuodessa
- 8 kerran vuodessa tai harvemmin
- 9 en koskaan
- 10 en käytä alkoholia

63. Entä kuinka usein käytät alkoholia humalaan asti?

- 1 päivittäin
- 2 pari kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 3-4 kertaa vuodessa

- 8 kerran vuodessa tai harvemmin
 9 en koskaan
 10 en käytä alkoholia

64. Kuinka monena päivänä yhteensä olet viimeisen neljän viikon aikana juonut olutta, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia?

_____ päivänä

en lainkaan

65. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

_____ annosta

en käytä alkoholia

Yksi annos on:

- * Pullo keskiolutta tai siideriä (33 cl)
- * Lasi mietoa viiniä (12 cl)
- * Pieni lasi väkevää viiniä (8 cl)
- * Ravintola-annos väkeviä (4 cl)

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

_____ annosta

En ole koskaan käyttänyt alkoholia

Esim.

- * Kori keskiolutta 24 annosta
- * Pullo (0.75 l) mietoa viiniä 6 annosta
- * Viinapullo (0,5 l) 13 annosta

67. Seuraavassa kysymme sekä nykyiseen että aikaisempaan alkoholinkäyttösi liittyviä tapoja ja kokemuksia

		<i>Kyllä</i>	<i>Ei</i>
A	Onko sinulla koskaan ollut tapana ottaa lasillinen alkoholia ennen juhliin lähtöä?	1	2
B	Onko sinulla ollut tapana juoda viikonloppuna pullollinen viiniä, vastaava määrä olutta, keskiolutta tai muita alkoholijuomia?	1	2
C	Oletko joskus juonut päivittäin pienen määrän alkoholia rentoutumismielessä?	1	2
D	Onko sinun koskaan tarvinnut juoda enemmän alkoholia kuin aikaisemmin saman vaikutuksen aikaansaamiseksi?	1	2
E	Onko sinun koskaan ollut vaikeuksia juoda vähemmän kuin ystäväsi?	1	2
F	Oletko koskaan nukahtanut kohtuullisen alkoholimäärän juotuasi tietämättä, miten menit vuoteeseen?	1	2
G	Onko sinulla joskus ollut huono omatunto alkoholin käytön jälkeen?	1	2
H	Oletko joskus ottanut krapularyyppyjä?	1	2
I	Oletko yrittänyt joskus välttää alkoholinkäyttöä tietyn ajanjakson ajan, esimerkiksi viikon ajan?	1	2
J	Onko sinusta koskaan tuntunut vaikealta lopettaa yhteen ryyppyyn, kun olet aloittanut juomisen?	1	2

	<i>Kyllä</i>	<i>Ei</i>
K Onko sinusta koskaan tuntunut siltä, että joku läheisistäsi tai työtovereistasi on sitä mieltä, että sinun tulisi juoda vähemmän alkoholia?	1	2

RUOKATOTTUMUKSET

68. Kuinka usein syöt aamiaisen (voileipää, puuroa, jogurttia tai muuta vastaavaa ruokaa)?
- 1 joka aamu
 - 2 5-6 kertaa viikossa
 - 3 2-4 kertaa viikossa
 - 4 kerran viikossa tai harvemmin
69. Kuinka usein tavallisesti syöt päivässä? Huomioi myös välipalat
- 1 1-2 kertaa
 - 2 3-4 kertaa
 - 3 5-6 kertaa
 - 4 7 kertaa tai useammin
70. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten ruokailusi säännöllisyyttä?
- 1 syön hyvin säännöllisesti: ateria- ja välipala-aikani ovat hyvin vakiintuneet
 - 2 syön melko säännöllisesti
 - 3 syön melko epäsäännöllisesti
 - 4 syön hyvin epäsäännöllisesti: kokonainen päivä voi kulua, etten syö juuri mitään ja jonakin päivänä voin syödä useammankin päivän edestä
71. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten sinua?
- 1 minun on helppoa syödä jotakuinkin tarvettani vastaavasti.
 - 2 syön aika usein enemmän kuin tarvitsisin.
 - 3 yritän usein rajoittaa syömisiäni.
 - 4 olen välillä tiukalla dieetillä ja välillä syön enemmän kuin tarvitsisinkaan.
72. Pyydämme sinua ottamaan kantaa seuraaviin väittämiin

	<i>Taval- lisesti</i>	<i>Usein</i>	<i>Joskus</i>	<i>Harvoin</i>
A Syön aterialla itseni sopivan kylläiseksi enkä tunne tarvetta napostella aterioiden välillä	1	2	3	4
B Ateriani korvautuvat pikkupurtavalla	1	2	3	4
C Syön eniten iltaisin	1	2	3	4
D Iltaisin tapanani on napostella jatkuvasti	1	2	3	4
E Heräilen yöllä syömään	1	2	3	4

	<i>Tavallisesti</i>	<i>Usein</i>	<i>Joskus</i>	<i>Harvoin</i>
F Pyrin syömään terveellisesti	1	2	3	4
G Vältän rasvaisia ruokia	1	2	3	4
H Vältän kaloreita	1	2	3	4
I Syödessäni katson TV:tä tms	1	2	3	4
J Syön ruoan näkemisen, mainosten tms. houkuttelemana	1	2	3	4
K Palkitsen itseni hyvällä ruualla	1	2	3	4
L Yritän helpottaa oloani syömällä tai juomalla	1	2	3	4

Seuraavissa kysymyksissä tiedustelemme ruoankäyttöäsi viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana.

73. Montako leipäviipaletta tavallisesti syöt päivässä? Merkitse 0, jos et käytä

tummaa leipää (ruis-, näkkileipää) _____ viipaletta
seka-, hiiva,- kaura,- tai grahamleipää _____ viipaletta
valkoista ranskanleipää, patonkia, paahtoleipää tms. _____ viipaletta

74. Miten paljon rasvaa levität leivällesi?

- 1 hyvin ohuen kerroksen
- 2 ohuen kerroksen
- 3 puolipaksun kerroksen
- 4 aika paksun kerroksen
- 5 en lainkaan



75. Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia ruoka-aineita?

	<i>En lainkaan</i>	<i>Muutamia kertoja kuussa tai harvemmin</i>	<i>Muutamia kertoja viikossa</i>	<i>Kerran päivässä</i>	<i>Useita kertoja päivässä</i>
A Keitettyjä perunoita tai perunamuusia	1	2	3	4	5
B Ranskalaisia tai paistettuja perunoita	1	2	3	4	5
C Riisiä tai pastaa	1	2	3	4	5
D Puuroa, myslää, muroja	1	2	3	4	5
E Jogurttia, viiliä	1	2	3	4	5
F Vähärasvaisia juustoja (esim. Minora, Polar-15, Magre, Kadett, raejuusto)	1	2	3	4	5
G Muita juustoja (esim. Edam, Emmental, Oltermanni)	1	2	3	4	5

	<i>En lainkaan</i>	<i>Muutamia kertoja kuussa tai harvemmin</i>	<i>Muutamia kertoja viikossa</i>	<i>Kerran päivässä</i>	<i>Useita kertoja päivässä</i>
H Kalaa (kylmänä tai lämpimänä)	1	2	3	4	5
I Broileria, kanaa, kalkkunaa (ruokana tai leikkeleinä)	1	2	3	4	5
J Lihaa (ruokana tai leikkeleinä)	1	2	3	4	5
K Makkaraa (ruokana tai leikkeleinä)	1	2	3	4	5
L Kananmunia (keitettynä, paistettuna, munakkaana)	1	2	3	4	5
M Tuoreita kasviksia	1	2	3	4	5
N Keitetyjä kasviksia	1	2	3	4	5
O Hedelmiä	1	2	3	4	5
P Marjoja (sellaisenaan, kiisseleissä tms.)	1	2	3	4	5
Q Makeita leivonnaisia, jäätelöä, tms.	1	2	3	4	5
R Suklaata	1	2	3	4	5
S Muita makeisia	1	2	3	4	5
T Suolaista naposteltavaa (esim. sipsejä, popcornia, pähkinöitä)	1	2	3	4	5
U Pizzaa	1	2	3	4	5
V Hampurilaisia	1	2	3	4	5
X Rasvassa paistettuja ruokia	1	2	3	4	5
Y Kermaisia ruokia	1	2	3	4	5
Z Salaattikastikkeita	1	2	3	4	5

76. Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia juomia?

	<i>En lainkaan</i>	<i>Muutamia kertoja kuussa tai harvemmin</i>	<i>Muutamia kertoja viikossa</i>	<i>Kerran päivässä</i>	<i>Useita kertoja päivässä</i>
A Rasvatonta maitoa tai piimää	1	2	3	4	5
B Vähärasvaista maitoa tai piimää (esim. 1% maito tai piimä, kevytmaito, talous-, neo-piimä)	1	2	3	4	5
C Täysrasvaista maitoa tai piimää (esim. kulutusmaito, tilamaito, A-piimä)	1	2	3	4	5
D Tuoremehua	1	2	3	4	5
E Sokeroituja virvoitusjuomia tai mehuja	1	2	3	4	5
F Sokerittomia virvoitusjuomia tai mehuja	1	2	3	4	5
G Kahvia	1	2	3	4	5
H Teetä	1	2	3	4	5

77. Kuinka usein tavallisesti käytät seuraavia rasvoja leivällä, ruoanvalmistuksessa tai leivonnassa?

	<i>En lainkaan</i>	<i>Muutamia kertoja kuussa tai harvemmin</i>	<i>Muutamia kertoja viikossa</i>	<i>Kerran päivässä</i>	<i>Useita kertoja päivässä</i>
A Voita	1	2	3	4	5
B Voi-kasvisöljyseosta (esim. Voimariini, Enilett)	1	2	3	4	5
C Kevytlevitettä, jossa alle 65% rasvaa (esim. Kevyempi Flora, Kevyempi Becel, Kevyempi Keiju, Voilevi 40 tai 60)	1	2	3	4	5
D Margariinia tai rasvavitettä, jossa 70-80% rasvaa (esim. Flora, Becel, Keiju)	1	2	3	4	5
E Kasvistanolimargariinia (Benecol)	1	2	3	4	5
F Kasviöljyä	1	2	3	4	5

78. Seuraavassa pyydämme sinua tekemään vertailua kaksosesi suhteen Rengasta, kumpi teistä, sinä vai kaksosesi yleensä... (Ajattele viimeksi kulunutta vuotta 12 kk)

	<i>Minä</i>	<i>Kaksoseni</i>	<i>Välilläämme ei sanottavaa eroa</i>	<i>En osaa sanoa</i>
A ...syö säännöllisemmin	1	2	3	4
B napostelee useammin	1	2	3	4
C syö enemmän	1	2	3	4
D syö hitaammin	1	2	3	4
E valikoi terveellisempää ruokaa	1	2	3	4
F syö rasvaisempaa ruokaa (huom. kaikki suolaiset syötävät, myös esim. voileivät)	1	2	3	4
G syö enemmän rasvaisia herkkuja (esim. suklaata, leivonnaisia, jäätelöä)	1	2	3	4
H syö enemmän karkkeja	1	2	3	4
I on huolestuneempi ulkonäöstään	1	2	3	4
J laihtuttaa useammin	1	2	3	4
K kuntoilee enemmän	1	2	3	4
L liikkuu useammin hyödykseen (esim. kävelee hissien tai auton käytön sijasta)	1	2	3	4

	<i>Minä</i>	<i>Kaksoseni</i>	<i>Välilläämme ei sanottavaa eroa</i>	<i>En osaa sanoa</i>
M elehtii ja liikehtii vikkelämmin (tavallisissa arkitoimissa, ei varsinaisesti urheiltaessa)	1	2	3	4

TUPAKOINTI

79. A Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

- 1 tupakoin päivittäin vähintään 20 savuketta
- 2 tupakoin päivittäin 10-19 savuketta
- 3 tupakoin päivittäin enintään 9 savuketta päivässä
- 4 tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- 5 tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- 6 olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin
- 7 en ole koskaan tupakoinut

B **Kuinka pian sen jälkeen kun heräät, sinulla on/oli tapana polttaa ensimmäinen savuke?**

- 1 5 minuutin kuluessa
- 2 6 - 15 minuutin kuluessa
- 3 16 - 30 minuutin kuluessa
- 4 31 - 60 minuutin kuluessa
- 5 yli tunnin kuluttua
- 6 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti

80. Poltatko sikareja, pikkusikareja tai piippua?

- 1 en koskaan
- 2 silloin tällöin
- 3 säännöllisesti

81. Oletko kokeillut nuuskaamista? Montako kertaa yhteensä tähän mennessä?

- 1 en ole kokeillut
- 2 olen kokeillut kerran
- 3 olen nuuskannut 2 - 50 kertaa
- 4 olen nuuskannut yli 50 kertaa
- 5 käytän nuuskaa säännöllisesti

82. Oletko koskaan käyttänyt hasista, marihuanaa tai muita huumeita, tai esim. haistellut liimaa?

- 1 en kertaakaan
- 2 1 - 3 kertaa
- 3 4 - 9 kertaa
- 4 10 - 19 kertaa
- 5 > 20 kertaa

ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS JA TAPAHTUMIA ELÄMÄSSÄ

83. Tuntuuko sinusta siltä, että elämäsi on juuri nyt hyvin kiinnostavaa, melko kiinnostavaa, melko ikävää vai hyvin ikävää?
- 1 hyvin kiinnostavaa
 - 2 melko kiinnostava
 - 3 melko ikävää
 - 4 hyvin ikävää
 - 5 en osaa sanoa
84. Tuntuuko sinusta siltä, että elämäsi 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
85. Tuntuuko sinusta siltä, että elämäsi 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
86. Tuntuuko sinusta siltä, että juuri nyt olet hyvin yksinäinen, melko yksinäinen vai etkö ole lainkaan yksinäinen?
- 1 hyvin yksinäinen
 - 2 melko yksinäinen
 - 3 en lainkaan yksinäinen
 - 4 en osaa sanoa
87. Pyydämme sinua mainitsemaan kunkin kohdalla, kuinka usein sinulle on sattunut sellaista tai jotakin sen tapaista viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana alkoholin käytön yhteydessä tai sen

seurauksena.

Kuinka usein alkoholinkäytön yhteydessä?

	<i>Ei koskaan</i>	<i>Melko harvoin</i>	<i>Joskus</i>	<i>Melko usein</i>
A Aiheutit jollekulle häpeää tai saatoit jonkun hämilleen	1	2	3	4
B Laiminlöit velvollisuutesi	1	2	3	4
C Perheenjäsenet tai tuttavat karttoivat sinua	1	2	3	4
D Sinusta tuntui, että sinun piti käyttää alkoholia tavallista enemmän saadaksesi samanlaisen vaikutuksen	1	2	3	4
E Yritit rajoittaa alkoholin käyttöäsi juomalla vain tiettyyn aikaan	1	2	3	4
F Tunsit olosi kurjaksi, koska vähensit alkoholinkäyttöä tai lopetit sen	1	2	3	4
G Huomasit luonteesi muuttuneen	1	2	3	4
H Sinusta tuntui, että alkoholi on sinulle ongelma	1	2	3	4
I Yritit vähentää alkoholinkäyttöäsi tai luopua siitä kokonaan	1	2	3	4
J Jatkoit alkoholinkäyttöäsi, vaikka lupasit itsellesi lopettaa sen	1	2	3	4
K Luulit tulevasi hulluksi	1	2	3	4
L Juodessasi sinulla meni huonosti	1	2	3	4
M Tunsit olevasi fyysisesti tai henkisesti riippuvainen alkoholista	1	2	3	4

Kuinka monta kertaa alkoholinkäytön yhteydessä 12 kuukauden aikana?

	<i>Ei kertaakaan</i>	<i>1-2 kertaa</i>	<i>3-5 kertaa</i>	<i>Yli 5 kertaa</i>
N Jouduit käsikähmään, käyttäydyit sopimattomasti tai teit ilkivaltaa	1	2	3	4
O Käytit liikaa rahaa alkoholiin, joten sinulla ei ollut varaa johonkin haluamaasi	1	2	3	4
P Menit töihin tai kouluun humalassa	1	2	3	4
Q Jäit pois koulusta tai työstä	1	2	3	4
R Löysit itsesi jostakin paikasta muistamatta, kuinka sinne jouduit	1	2	3	4
S Sammutit tai menetit yhtäkkiä tajuntasi	1	2	3	4
T Jouduit käsikähmään tai riitaan ystäväsi kanssa	1	2	3	4
U Jouduit käsikähmään tai riitaan perheenjäsenen kanssa	1	2	3	4

	<i>Ei kertaakaan</i>	<i>1-2 kertaa</i>	<i>3-5 kertaa</i>	<i>Yli 5 kertaa</i>
V Ystäväsi tai tuttavasi kehottivat sinua lopettamaan juomisen tai edes vähentämään sitä	1	2	3	4

NYKYVOINTISI

88. Seuraavaksi haluaisimme kysyä terveydentilastasi ja suoriutumisesi viimeisen kuukauden aikana. Ole hyvä ja vastaa kaikkiin kysymyksiin valitsemalla se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa tilannettasi.

Vertaa vointiasi viimeisen kuukauden aikana siihen, mitä se on tavallisesti.

	<i>Paremmiin kuin tavallisesti</i>	<i>Yhtä hyvin kuin tavallisesti</i>	<i>Huonommin kuin tavallisesti</i>	<i>Paljon huonommin kuin tavallisesti</i>
A Oletko pystynyt keskittymään tehtäviisi?	1	2	3	4
B Oletko tuntenut hoitaneesi asiat yleensä hyvin?	1	2	3	4
C Oletko tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?	1	2	3	4
D Oletko kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?	1	2	3	4

	<i>Ei</i>	<i>Ei enempää kuin tavallisesti</i>	<i>Hiukan enemmän kuin tavallisesti</i>	<i>Paljon enemmän kuin tavallisesti</i>
E Oletko valvonut paljon huolien takia?	1	2	3	4
F Onko sinusta tuntunut, ettet kerta kaikkiaan kykene ryhtymään mihinkään?	1	2	3	4
G Oletko tuntenut olevasi jatkuvasti ylirasittunut?	1	2	3	4
H Onko sinusta tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?	1	2	3	4
I Oletko huomannut kaiken käyvän yli voimiesi?	1	2	3	4
J Oletko tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?	1	2	3	4
K Oletko menettänyt itseluottamustasi?	1	2	3	4
L Oletko tuntenut itsesi arvottomaksi?	1	2	3	4
M Oletko tuntenut itsesi jatkuvasti hermostuneeksi ja jännittyneeksi?	1	2	3	4
N Onko sinusta tuntunut, ettet ajoittain kykene mihinkään, koska hermosi ovat huonossa kunnossa?	1	2	3	4

	<i>Enemmän kuin tavallisesti</i>	<i>Yhtä paljon kuin tavallisesti</i>	<i>Vähemmän kuin tavallisesti</i>	<i>Paljon vähemmän kuin tavallisesti</i>
--	--	--	---	--

	<i>Enemmän kuin tavallisesti</i>	<i>Yhtä paljon kuin tavallisesti</i>	<i>Vähemmän kuin tavallisesti</i>	<i>Paljon vähemmän kuin tavallisesti</i>
O Onko sinusta tuntunut siltä, että sinusta on hyötyä asioiden hoidossa	1	2	3	4
P Oletko kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?	1	2	3	4
Q Oletko viime aikana tavannut muita ihmisiä kodin ulkopuolella yhtä paljon kuin ennen?	1	2	3	4
R Oletko tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?	1	2	3	4

89. Oletko viime aikoina ottanut asiat raskaasti?

- 1 en ollenkaan
- 2 en raskaammin kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran raskaammin kuin tavallisesti
- 4 paljon raskaammin kuin tavallisesti

90. Oletko viime aikoina ollut tyytyväinen tapaan, jolla olet hoitanut tehtäväsi?

- 1 tyytyväisempi kuin tavallisesti
- 2 yhtä tyytyväinen
- 3 vähemmän tyytyväinen
- 4 paljon vähemmän tyytyväinen kuin tavallisesti

91. Oletko viime aikoina ollut toimielias ja vireä?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä toimielias
- 3 vähemmän toimielias
- 4 paljon vähemmän toimielias kuin tavallisesti

92. Oletko tyytyväinen:

	<i>Täysin</i>	<i>Pääasiallisesti kyllä</i>	<i>Jonkin verran</i>	<i>Pääasiallisesti en</i>	<i>En lainkaan</i>	
A kotona viettämääsi vapaa-aikaan	1	2	3	4	5	
B kodin ulkopuolella viettämääsi vapaa-aikaan	1	2	3	4	5	
C työ- tai opiskelumenestykseesi	1	2	3	4	5	
D suhteeseen kaksosesi	1	2	3	4	5	
	<i>Täysin</i>	<i>Pääasiallisesti kyllä</i>	<i>Jonkin verran</i>	<i>Pääasiallisesti en</i>	<i>En lainkaan</i>	<i>En osaa sanoa</i>
E suhteeseen äitiisi	1	2	3	4	5	6
F suhteeseen isääsi	1	2	3	4	5	6

	<i>Täysin</i>	<i>Pääasiallisesti kyllä</i>	<i>Jonkin verran</i>	<i>Pääasiallisesti en</i>	<i>En lainkaan</i>	<i>En osaa sanoa</i>
G parisuhteeseen	1	2	3	4	5	6

USKONNOSTA

93. Katsotko uskonnon olevan elämässäsi

- 1 hyvin tärkeää
- 2 tärkeää
- 3 ei kovin tärkeää
- 4 ei lainkaan tärkeää
- 5 en osaa sanoa

94. Käytkö kirkossa tai muissa uskonnollisissa tilaisuuksissa (jos ei huomioida häitä, hautajaisia ja kastetilaisuuksia)

- 1 kerran viikossa
- 2 noin kerran kuukaudessa
- 3 noin kerran vuodessa
- 4 harvemmin
- 5 en käy ollenkaan

95. Kuinka tärkeätä sinulle on kumppanisi tai läheisten ystävien uskonnollinen vakaumus?

- 1 hyvin tärkeää
- 2 tärkeää
- 3 ei kovin tärkeää
- 4 ei lainkaan tärkeää
- 5 en ole miettinyt asiaa

SEURAAVASSA KYSYMMME SYNTYMÄÄSI JA KEHITYKSEEN LIITTYVIÄ ASIOITA

96. Kumpi teistä, sinä vai kaksosesi, syntyi ensin?

- 1 kaksoseni
- 2 minä
- 3 en tiedä

97. Muistutitteko sinä ja kaksosesi koulun alaluokilla ulkonäöltä toisianne kuin "kaksi marjaa" vai muistutitteko toisianne vain kuten saman perheen jäsenet yleensä?

- 1 kuin kaksi marjaa
- 2 kuten saman perheen jäsenet yleensä
- 3 en osaa sanoa

98. Olitteko sinä ja kaksosesi koulun alaluokilla niin saman näköisiä, että ihmisillä oli vaikeuksia erottaa teitä toisistanne?

- 1 ei
- 2 kyllä
- 3 en muista

99. Ketkä erottivat teidät toisistanne ulkonäöltä koulun alaluokilla?

opettaja	1	kyllä
	2	ei
luokkatoverit	1	kyllä
	2	ei
vähän vieraamat ihmiset	1	kyllä
	2	ei

TÄHÄN LOPPUVAT KYSYMYKSET. PYYDÄMME SINUA VIELÄ YSTÄVÄLLISESTI TARKISTAMAAN, ETTÄ OLET VASTANNUT KYSYMYKSIIN ANNETTUIEN OHJEIDEN MUKAISESTI.

Tutkimuksen edetessä saattaa tulla aihetta lisäkysymyksiin tai kysymyksen tarkennukseen. Olisimme kiitollisia, jos voisit antaa puhelinnumeron, josta voimme tarvittaessa tavoittaa sinut ja ajankohdan, joka parhaiten sopii.

Puhelinnumero: _____ - _____

Sopivin puhelinaika: _____

Lopuksi pyydämme sinua mittaamaan vyötärön ympäryksesi mukana tulleella mittanauhalla. Mittaa vyötärön kapeimmasta kohdasta tai jos sitä ei löydy, kuvan osoittamalla tavalla kylkiluiden alaosan (A) ja lonkkaluun yläosan (B) puolivälistä.

Vyötärön ympärykseni on _____ cm

HELSINGIN YLIOPISTON KANSANTERVEYSTIETEEN LAITOS

KAKSOSTUTKIMUS

NUOREN AIKUISEN LOMAKE

