

HELSINGIN YLIOPISTON KANSANTERVEYSTIETEEN LAITOS

NUORTEN KAKSOSTEN TERVEYSTUTKIMUS:

ÄIDIN LOMAKE

Arvoisa vastaanottaja

Tämä kysely on osa lääketieteellistä tutkimusta, jossa selvitetään ympäristön ja perimän vaikutusta terveyteen sekä siihen vaikuttaviin tekijöihin. Tutkimukseen on kutsuttu mukaan perheitä, joissa on kuusitoistavuotiaat kaksoset. Kaksosille ja heidän vanhemmilleen lähetetään omat lomakkeensa.

Nyt pyydämme Teitä osallistumaan tutkimukseemme, jossa Teidän osuutenne on vastata tähän kyselylomakkeeseen. Tieteelliseltä kannalta on erittäin tärkeätä, että **JOKAINEN LOMAKKEEN SAANUT VASTAA TÄHÄN KYSELYYN**. Lomakkeet on numeroitu tietokonekäsittelyä varten. Näin emme lähetä uutta lomaketta jo kerran vastanneille. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on erittäin tärkeätä, että jokainen vastaa itsenäisesti.


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

Palauttakaa täytetty lomake oheisessa palautuskirjekuoressa. 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 esimerkki 1.

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

Osassa kysymyksiä Teiltä tiedustellaan jotain, mikä Teidän pitää kirjoittaa tai numeroida. Nämä kohdat on alleviivattu. Katsokaa esimerkki 3.

Jos joudutte korjaamaan jotain vastaustanne, vetäkää risti virheellisen merkinnän yli.

VASTAUSESIMERKKEJÄ:**ESIM. 1 Oletteko käynyt viimeisen kuukauden aikana...**

	en ker- taakaan	kerran	2 kertaa tai useammin
Apteekissa	1	2	3
Lääkärissä	1	2	3

(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? _____

SEURAAVAT KYSYMYKSET LIITTYVÄT PITUUTEEN JA PAINOON

6 Kuinka pitkä olette?

_____ (senttimetrin tarkkuudella)

7 Kuinka paljon painatte nykyään (ilman vaatteita)?

_____ (kilon tarkkuudella)

8 Kuinka paljon painoitte noin 20-vuotiaana?

_____ kg 0 en osaa sanoa

9 Kuinka paljon painoitte 17 vuotta sitten (ennen kaksosraskauden alkua)?

_____ kg 0 en osaa sanoa

SEURAAVAT KYSYMYKSET LIITTYVÄT OIREISIIN JA SAIRAUKSIIN

10 Onko Teillä toistuvasti yskää tai pitkiä yskimiskohtauksia?

- 1 ei -----> siirtykää kysymykseen 13
2 kyllä

11 Kuinka monen peräkkäisen kuukauden aikana vuodessa Teillä on yskää?

- 1 alle kolme peräkkäistä kuukautta
2 yli kolme peräkkäistä kuukautta

12 Kuinka monen peräkkäisen kuukauden aikana vuodessa yskitte limaa keuhkoista?

- 1 alle kolme peräkkäistä kuukautta
2 yli kolme peräkkäistä kuukautta

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

ei kyllä

allerginen nuha, esim. heinänuha	1	2
allerginen ihottuma	1	2
keuhkoastma	1	2
sokeritauti	1	2
korkea verenpaine	1	2
sepelvaltimotauti (sydäninfarkti tai rasisrintakipu)	1	2
jokin muu pitkäaikainen tai vaikea sairaus mikä?	1	2

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

	En ole käyttänyt	Olen käyttänyt satunnaisesti	Olen käyttänyt säännöllisesti
Särkyläkkeitä	1	2	3
Verenpainelääkkeitä	1	2	3
Sydänlääkkeitä	1	2	3
Allergialääkkeitä	1	2	3
Unilääkkeitä tai rauhoittavia lääkkeitä	1	2	3
Vitamiini- tai hivenainevalmisteita	1	2	3
Luontaislääkkeitä	1	2	3

15 Onko verenne rasvapitoisuutta (kolesteroli eli S-Kol) tutkittu viimeksi kuluneen viiden vuoden aikana?

- 1 ei ole tutkittu
- 2 en tiedä
- 3 on tutkittu, ja viimeksi mitatun kolesterolin arvo oli

- 1 alle 5.0
- 2 5.0 - 5.9
- 3 6.0 - 6.9
- 4 7.0 - 7.9
- 5 8.0 tai yli
- 6 en tiedä arvoa

16 Minkä ikäinen olitte, kun Teillä oli ensimmäiset kuukautiset?

_____ vuoden ikäinen

VANHEMPIENNE TERVEYDESTÄ Tässä osassa kysymme äitinne ja isänne terveydentilasta ja siihen mahdollisesti vaikuttaneista elintavoista.

17 Mikä on tai oli äitinne ammatti? (mahdollisimman tarkka kuvaus)

18 Eläkö äitinne? 1 kyllä -----> siirtykää kysymykseen 19
2 ei

Minkä ikäisenä hän kuoli?	vuotiaana
Tiedättekö mikä hänen kuolinsyynsä oli?	
<input type="checkbox"/> Sepelvaltimotauti	<input type="checkbox"/> Aivohalvaus
<input type="checkbox"/> Pahanlaatuinen kasvain (syöpä)	<input type="checkbox"/> Tapaturma
Muu syy, mikä?	
<input type="checkbox"/> En tiedä	
Sairastiko hän sokeritautia?	1 kyllä 2 ei 3 en tiedä
Sairastiko hän verenpainetauti?	1 kyllä 2 ei 3 en tiedä

19 Onko äitinne harrastanut vapaa-ajan liikuntaa aikuisena?

- 1 hän on harrastanut liikuntaa säännöllisesti vapaa-aikanaan
- 2 hän on harrastanut jonkin verran liikuntaa, muttei säännöllisesti

- 3 hän ei juuri ole harrastanut liikuntaa
- 4 en osaa sanoa

20 Onko äitinne tupakoinut?

- 1 hän ei ole koskaan tupakoinut
- 2 hän on tupakoinut joitakin vuosia, mutta on sitten lopettanut
- 3 hän on tupakoinut säännöllisesti aikuisiässä
- 4 en osaa sanoa

21 Onko äitinne ollut ylipainoinen aikuisiässä?

- 1 aikuisiässä hän on ollut selvästi ylipainoinen
- 2 hän on ollut jonkin verran ylipainoinen
- 3 aikuisena hän on ollut ikäänsä ja pituutensa nähden
normaalipainoinen
- 4 en osaa sanoa

22 Onko äitinne käyttänyt alkoholia?

- 1 hän ei ole käyttänyt lainkaan alkoholia tai ainoastaan hyvin harvoin
- 2 hän on käyttänyt alkoholia satunnaisesti
- 3 hän on käyttänyt melko säännöllisesti alkoholia aikuisena
- 4 en osaa sanoa

- 23 Eläkö isänne?** 1 kyllä -----> siirtykää kysymykseen 24
2 ei

- 3 aikuisena hän on ollut ikäänsä ja pituutensa nähden
normaalipainoinen
- 4 en osaa sanoa

28 Onko isänne käyttänyt alkoholia?

- 1 hän ei ole käyttänyt lainkaan alkoholia tai ainoastaan hyvin harvoin
2 hän on käyttänyt alkoholia satunnaisesti
3 hän on käyttänyt melko säännöllisesti alkoholia aikuisena
4 en osaa sanoa

SEURAAVAT KYSYMYKSET LIITTYVÄT TUPAKOINTIIN

29 Oletteko elämänne aikana polttanut enemmän kuin 5-10 rasiaa savukkeita?

- 1 en ole -----> siirtykää kysymykseen 33
2 olen


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

- 1 ei -----> siirtykää kysymykseen 33
2 kyllä

31 Minkä ikäisenä aloitte polttaa savukkeita säännöllisesti?

_____ -vuotiaana

32 Poltatteko edelleen savukkeita säännöllisesti?

1 ei 

Minkä ikäinen olitte, kun lopetitte?

-vuotias

Montako savuketta poltatte keskimäärin päivittäin ennenkuin 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 kvllä 

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

SEURAAVAT KYSYMYKSET LIITTYVÄT KOULUTUKSEEN JA TYÖHÖN

33 Mikä on peruskoulutuksenne?

- 1 vähemmän kuin kansakoulu,
- 2 kansa- tai kansalaiskoulu
- 3 oppikoulua alle keskikoulun
- 4 keskikoulu, peruskoulu
- 5 osa lukiota
- 6 ylioppilas

34 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

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

ammatti: _____

työn kuvaus: _____

36 Mikä oli Teidän ammattinne noin 17 vuotta sitten (ennen kaksosten syntymää)?

1 sama kuin nyt

2 jokin muu, mikä? _____

37 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?

38 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 ansiotyössä

6 en ole koskaan ollut työssä

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

- 1 säännöllistä päivätyötä
- 2 säännöllistä yötyötä
- 3 epäsäännöllinen tai osapäivätyö
- 4 kaksivuorotyötä ilman yövuoroa
- 5 kaksivuorotyötä, johon kuuluu yövuoro
- 6 kolmivuorotyötä
- 7 en ole koskaan ollut työssä

40 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

41 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 ALKOHOLINKÄYTTÖÖN

42 Oletteko viimeksi kuluneen vuoden aikana juonut alkoholi juomia (keskiolutta, A-olutta, viiniä, väkeviä tai muita alkoholipitoisia juomia)?

- 1 en, sillä olen ollut elinikäni raitis -----> siirtykää kysymykseen 51
- 2 en, sillä en ole viimeisen vuoden aikana käyttänyt alkoholi juomia
- 3 kyllä

43 Kuinka vanha olitte, kun ensimmäisen kerran joitte vähintään lasillisen...

OLUTTA? _____ vuotias

0 en ole koskaan juonut olutta

VIINIÄ? _____ vuotias

0 en ole koskaan juonut viiniä

VÄKEVIÄ? _____ vuotias

0 en ole koskaan juonut väkeviä

44 Oliko alkoholinkäyttönne noin 17 vuotta sitten (ennen kaksosraskauden alkua) 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

45 Kuinka usein nautitte nykyään alkoholia? Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten Teidän oluen, viinin ja väkevien alkoholijuomien käyttöänne?

	en käytä koskaan	harvemmin kuin kahtena päivänä kuukaudessa	3-8 päivänä kuukaudessa	9-16 päivänä kuukaudessa	yli 16 päivänä kuukaudessa
olut	1	2	3	4	5
viini	1	2	3	4	5
väkevät	1	2	3	4	5

46 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 muutaman kerran vuodessa
- 4 noin kerran kuukaudessa
- 5 noin kerran viikossa
- 6 useammin kuin kerran viikossa

47 Onko Teistä koskaan tuntunut, että käytätte alkoholia useammin kuin itse asiassa haluaisitte käyttää?

- 1 usein
- 2 silloin tällöin
- 3 harvoin
- 4 ei koskaan

48 Onko Teistä koskaan tuntunut, että käytätte suurempia määriä alkoholia kuin itse asiassa haluaisitte käyttää?

- 1 usein
- 2 silloin tällöin
- 3 harvoin
- 4 ei koskaan

49 Kuinka usein sattuu, että tulette juoneeksi enemmän alkoholia kuin mitä alunperin suunnittelitte?

- 1 usein
- 2 silloin tällöin
- 3 harvoin
- 4 ei koskaan

50 Tuntuuko Teistä vaikealta lopettaa yhteen ryyppyyn, kun olette aloittanut alkoholin juomisen?

- 1 usein
- 2 silloin tällöin
- 3 harvoin
- 4 ei koskaan

LIKUNNASTA

51 Seuraavaksi on valittavana viisi vaihtoehtoa, jotka kuvaavat vapaa-ajan liikunnan määrää. Mikä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten Teidän ympärivuotista vapaa-ajan liikuntaanne?

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

Mitä vapaa-ajan liikunnanlajeja harrastatte?

Kesäisin: _____

Talvisin: _____

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

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

53 Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakerta kestää?

- 1 alle 15 min
- 2 15 min - alle puoli tuntia
- 3 puolituntia - alle tunnin
- 4 tunti - alle kaksi tuntia
- 5 yli kaksi tuntia

54 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

SEURAAVAT KYSYMYKSET LIITTYVÄT NUKKUMISEEN, KUORSAAMISEEN JA PÄIVÄVÄSYMYKSEEN**55 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

56 Kuorsaatteko öisin (tarvittaessa kysykää toiselta henkilöltä)?

- 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 en koskaan
- 6 en tiedä

57 Millaiselta kuorsauksenne kuulostaa (toisen henkilön kuvaamana)?

- 1 en kuorsaa
- 2 kuorsaan hiljaisesti
- 3 kuorsaan äänekkäästi ja tasaisesti
- 4 kuorsaan äänekkäästi ja epätasaisesti
- 5 en tiedä

58 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

59 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

Persoonallisuus

Seuraava persoonallisuutta kartoittava osuus perustuu psykologiseen testiin, jota on laajasti käytetty monessa maassa jo vuosien ajan. Sen vuoksi se voi tuntua joiltakin osin vanhahtavalta. Vaikka tässä on toistastavaa väittämää, joihin pyydämme Teitä ottamaan kantaa, vastaaminen ei vie kovin kauan.

Nyt seuraa joukko väittämiä.

Lukekaa jokainen väittämä ja ratkaiskaa, **pitääkö se paikkansa Teihin nähden vai ei**. Jos väittämä **pitää paikkansa** tai on **melkein tosi** Teihin itseenne nähden, ~~rengastakaa~~ väittämän edessä oleva **Tosi**.

Jos väittämä **ei pidä paikkaansa** tai **ei tavallisesti ole todenmukainen** Teihin nähden, ~~rengastakaa~~ väittämän edessä oleva **Ei**.

Jos väittämä ei lainkaan sovellu Teihin tai ette tiedä, mitä sillä tarkoitetaan, älkää rengastako kumpaakaan vaihtoehtoa.

Muistakaa antaa oma käsitys itsestänne ja yrittäkää ottaa kantaa jokaiseen esitettyyn väittämään. **Älkää jättäkö tyhjiä kohtia, jos vain voitte sitä välttää.**

Esimerkkejä:

Tosi Ei A. Minulla on hyvä ruokahalu.

(Vastaajan mielestä väittämä pitää paikkansa häneen nähden eli hänellä on hyvä ruokahalu)

Tosi Ei B. En puhu aina totta.

(Vastaajan mielestä väittämä ei pidä paikkansa häneen nähden eli hän puhuu aina totta)

60 Tästä alkavat väittämät:

Tosi Ei 1. Pidän teknisistä aikakauslehdistä.

Tosi Ei 2. Luen mielelläni sanomalehtien rikosjuttuja.

Tosi Ei 3. Elämässäni on joka päivä paljon kiinnostavia asioita.

Tosi Ei 4. Olen varma, että saan elämältä nurjan osan.

Tosi Ei 5. Sukupuolielämäni on tyydyttävää.

Tosi Ei 6. Toisinaan olen kovasti halunnut lähteä pois kotoa.

Tosi Ei 7. Kukaan ei tunnu ymmärtävän minua.

Tosi Ei 8. Pahat henget riivaavat minua ajoittain.

Tosi Ei 9. Minun on vaikeata keskittyä työhön tai tehtävään.

Tosi Ei 10. Minulla on ollut hyvin kummallisia ja outoja kokemuksia.

Tosi Ei 11. Minulla on melkein aina yskää.

Tosi Ei 12. Jolleivat ihmiset olisi sekaantuneet asioihini, olisin menestynyt paljon paremmin.

Tosi	Ei	13.	En ole koskaan joutunut vaikeuksiin sukupuolisen käyttäytymiseni vuoksi.
Tosi	Ei	14.	Näpistelin yhteen aikaan nuoruudessani.
Tosi	Ei	15.	Kotiväkeni ei pidä valitsemastani ammatista.
Tosi	Ei	16.	Sieluni irtautuu toisinaan ruumiistani.
Tosi	Ei	17.	Nuorempana minut erotettiin koulusta kerran tai useammin.
Tosi	Ei	18.	Olen hyvä seuraihminen.
Tosi	Ei	19.	Kaikki tapahtuu juuri niin kuin Raamatun profeetat ovat ennustaneet.
Tosi	Ei	20.	Olen usein joutunut ottamaan vastaan määräyksiä henkilöltä, joka ei ole tiennyt asioista niinkään paljon kuin minä.
Tosi	Ei	21.	En ole elänyt elämäni oikealla tavalla.
Tosi	Ei	22.	Toivoisin voivani olla yhtä onnellinen kuin muutkin näyttävät olevan.
Tosi	Ei	23.	Tutustuakseni ihmisiin olen käyttänyt sentapaisia keinoja kuin nenäliinan pudottaminen
Tosi	Ei	24.	Olen sitä mieltä, että monet ihmiset liioittelevat vastoinkäymisiään saadakseen toisilta myötätuntoa ja apua.
Tosi	Ei	25.	Olen usein toivonut, että olisin tyttö.
Tosi	Ei	26.	Nautin rakkauskertomusten lukemisesta.
Tosi	Ei	27.	Pidän runoudesta.
Tosi	Ei	28.	Luulisin pitäväni sentapaisesta työstä, jota metsänvartija tekee.
Tosi	Ei	29.	Väittelyssä olen helposti nujerrettavissa.
Tosi	Ei	30.	Nykyään en aina enää jaksaa uskoa, että minusta tulisi jotakin.
Tosi	Ei	31.	Minulta puuttuu varmasti itseluottamusta.
Tosi	Ei	32.	Haluaisin olla kukkakauppias.
Tosi	Ei	33.	Useimmiten saa esittää aika paljon perusteluja, ennen kuin ihmiset tulevat vakuuttuneiksi totuudesta.
Tosi	Ei	34.	En pahastu, vaikka minusta laskettaisiin leikkiä.
Tosi	Ei	35.	Haluaisin olla sairaanhoitaja.
Tosi	Ei	36.	Olen sitä mieltä, että useimmat ihmiset ovat valmiit valehtelemaan oman etunsa vuoksi.
Tosi	Ei	37.	Teen paljon sellaista, mitä kadun jälkeenpäin (tunnen enemmän tai useammin katumusta kuin muut).
Tosi	Ei	38.	Käyn kirkossa melkein joka viikko.
Tosi	Ei	39.	Riitelen hyvin harvoin kotiväkeni kanssa.
Tosi	Ei	40.	Uskon Kristuksen toiseen tulemiseen.
Tosi	Ei	41.	Käyn mielelläni juhlissa ja muissa tilaisuuksissa, joissa on iloista hälinää.
Tosi	Ei	42.	Ankarimmat taisteluni käyn itseni kanssa.

TOSI	Väittäjä pitää paikkansa minuun nähden	EI	Väittäjä ei pidä paikkansa minuun nähden
-------------	----------------------------------------	-----------	------------------------------------------

Tosi	Ei	43.	Minusta tuntuu hyvin usein siltä kuin olisin tehnyt jotain väärää tai pahaa.
Tosi	Ei	44.	Olen enimmäkseen onnellinen.
Tosi	Ei	45.	Jollakulla on jotain minua vastaan.
Tosi	Ei	46.	Uskon kuolemanjälkeiseen elämään.
Tosi	Ei	47.	Nautin kilpailusta tai pelistä enemmän, kun olen lyönyt siitä vetoa.
Tosi	Ei	48.	Useimmat ihmiset ovat rehellisiä ja kunniallisia pääasiassa kiinnijoutumisen pelosta.
Tosi	Ei	49.	Koulussa jouduin joskus rehtorin (johtajaopettajan) nuhdeltavaksi.
Tosi	Ei	50.	Pöytätapani eivät ole aivan yhtä hyvät kotona kuin vieraissa.
Tosi	Ei	51.	Useimmat ihmiset ovat etuja saavuttaakseen valmiita käyttämään epärehellisiäkin keinoja elleivät rehelliset auta.
Tosi	Ei	52.	Pidän teatterista.
Tosi	Ei	53.	Tiedän kenen syytä on suurin osa vaikeuksistani.
Tosi	Ei	54.	Veren näkeminen ei pelota minua eikä tee minua huonovointiseksi.
Tosi	Ei	55.	En ole koskaan oksentanut verta enkä yskinyt verta.
Tosi	Ei	56.	Pidän kukkien poimimisesta tai huonekasvien hoidosta.
Tosi	Ei	57.	Toisinaan ajatukseni kiitävät nopeammin kuin voin lausua ne julki.
Tosi	Ei	58.	Mietin usein, mitkä voivat olla ne todelliset syyt, jotka saavat toisen tekemään jotain hyväkseni.
Tosi	Ei	59.	Uskon, että perhe-elämäni on yhtä miellyttävää kuin useimpien ihmisten tuntemieni
Tosi	Ei	60.	Pidän ruoanlaitosta.
Tosi	Ei	61.	Ympäristöni tavat määräävät suuresti käyttäytymiseni.
Tosi	Ei	62.	Pidin aikoinani päiväkirjaa.
Tosi	Ei	63.	En ole viime aikoina lihonut enkä laihtunut.
Tosi	Ei	64.	Minulla on ollut vaiheita, jolloin olen toiminut tietämättä jälkeenpäin mitä olen tehnyt.
Tosi	Ei	65.	Minusta on hauska tuntea tärkeitä henkilöitä, sillä se saa minut tuntemaan itsenikin tärkeäksi.
Tosi	Ei	66.	Minua ei vaivaa, mitä muut minusta ajattelevat.
Tosi	Ei	67.	Minusta on epämiellyttävää tehdä jotain repäisevää kutsuilla - silloinkin kun muut tekevät samantapaista.
Tosi	Ei	68.	Pidin koulunkäynnistä.
Tosi	Ei	69.	Sukupuoliasiat huolestuttavat minua.
Tosi	Ei	70.	Minun on vaikea keskustella vieraiden ihmisten kanssa.
Tosi	Ei	71.	Kun olen ikävystynyt, yritän keksiä jotain repäisevää.
Tosi	Ei	72.	Vastustan rahan antamista kerjäläisille.
Tosi	Ei	73.	Huomaan usein käteni vapisevan, kun yritän tehdä jotain.

TOSI

Väittäjä pitää paikkansa minuun nähden

EI

Väittäjä ei pidä paikkansa minuun nähden

Tosi	Ei	74.	Toivon etten olisi niin ujo.
Tosi	Ei	75.	Jos olisin lehtialalla, kirjoittaisin mielelläni teatteriin liittyvistä asioista.
Tosi	Ei	76.	Olen hyvin uskonnollinen (uskonnollisempi kuin useimmat muut).
Tosi	Ei	77.	Pidän monenlaisista peleistä ja huvituksista.
Tosi	Ei	78.	Pidän "hakkailusta" eli flirttailusta.
Tosi	Ei	79.	Olen käyttänyt alkoholia kohtuuttoman runsaasti.
Tosi	Ei	80.	Perheessäni on hyvin vähän rakkautta ja ystävyyttä verrattuna muihin koteihin.
Tosi	Ei	81.	Luulisin pitäväni rakennusurakoitsijan työstä.
Tosi	Ei	82.	Tiede kiinnostaa minua.
Tosi	Ei	83.	Pidän paljon metsästämisestä.
Tosi	Ei	84.	Vanhemmillani on usein ollut huomauttamista niitä ihmisiä vastaan, joiden kanssa olen seurustellut.
Tosi	Ei	85.	Joillakin perheeni jäsenillä on tapoja, jotka kovasti kiusaavat ja harmittavat minua.
Tosi	Ei	86.	Kuuluisin mielelläni moniin kerhoihin ja järjestöihin.
Tosi	Ei	87.	Puhun mielelläni sukupuoliasioista.
Tosi	Ei	88.	Olen ollut jokseenkin riippumaton ja vapaa perheen määräysvallasta.
Tosi	Ei	89.	Melkein kaikki sukulaiseni suhtautuvat minuun myönteisesti.
Tosi	Ei	90.	Olen pettynyt rakkaudessa.
Tosi	Ei	91.	Minulla on kipuja harvoin tai ei koskaan.
Tosi	Ei	92.	Ihmiset ymmärtävät tekoni helposti väärin.
Tosi	Ei	93.	Vanhempani ja kotiväkeni näkevät minussa enemmän vikoja kuin heidän pitäisi.
Tosi	Ei	94.	Toisinaan olen ilman syytä ja vieläpä asioiden mennessä hullusti tuntenut itseni äärettömän onnelliseksi, kuin olisin irti maasta.
Tosi	Ei	95.	Uskon, että paholainen ja helveti ovat olemassa kuolemanjälkeisessä elämässä.
Tosi	Ei	96.	Minulle on joskus sattunut, että kaikki toimintani on hetkeksi ikäänkuin katkennut, enkä ole tajunnut, mitä ympärilläni tapahtuu.
Tosi	Ei	97.	Olen mielelläni seurassa, jossa kaikki pilailevat toistensa kustannuksella.
Tosi	Ei	98.	Uskon, että Jumala on olemassa.
Tosi	Ei	99.	Jos olisin taiteilija, haluaisin piirtää kukkia.
Tosi	Ei	100.	Hikoilen sangen helposti viileälläkin ilmalla.
Tosi	Ei	101.	Seurassa ollessani minun on vaikea keksiä sopivia puheenaiheita.
Tosi	Ei	102.	Minusta on usein tuntunut, että vieraat ihmiset katsovat minua arvostelevasti.
Tosi	Ei	103.	Useimmat ihmiset hankkivat ystäviä siksi, että näistä todennäköisesti on heille hyötyä.
Tosi	Ei	104.	Jos olisin sanomalehdentoimittaja, selostaisin mielelläni urheilu-uutisia.
Tosi	Ei	105.	Olen varma, että minusta puhutaan takanapäin.

TOSI	Väittäjä pitää paikkansa minuun nähden	EI	Väittäjä ei pidä paikkansa minuun nähden
-------------	----------------------------------------	-----------	------------------------------------------

Tosi	Ei	106.	Ystäviini verrattuna pelkään hyvin harvoja asioita.
Tosi	Ei	107.	Oikeudenkäyttö inhottaa minua aina, kun joku rikollinen vapautetaan taitavan lakimiehen puolustuspuheiden ansiosta.
Tosi	Ei	108.	En yleensä ryhdy puheisiin ihmisten kanssa elleivät he aloita.
Tosi	Ei	109.	En ole koskaan joutunut ikävyyksiin lain kanssa.
Tosi	Ei	110.	Pidin sadusta "Prinsessa Ruusunen".
Tosi	Ei	111.	Ajoittain tunnen itseni tavattoman iloiseksi ilman mitään erityistä syytä.
Tosi	Ei	112.	En ole koskaan pitänyt nukeilla leikkimisestä.
Tosi	Ei	113.	Minusta tuntuu, että saan ystäviä yhtä nopeasti kuin muutkin.
Tosi	Ei	114.	Useimmat ihmiset eivät oikeastaan haluaisi nähdä vaivaa auttaakseen toisia.
Tosi	Ei	115.	Monet uneni liittyvät sukupuoliasioihin.
Tosi	Ei	116.	En pysty pitämään ajatuksiani koossa.
Tosi	Ei	117.	Olen helposti varuillani sellaisten ihmisten suhteen, jotka ovat odottamattoman ystävällisiä.
Tosi	Ei	118.	Olen usein luopunut yrityksestä, koska en ole tarpeeksi luottanut kykyihini.
Tosi	Ei	119.	Aika ajoin tuntuu järkeni juoksevan tavallista hitaammin.
Tosi	Ei	120.	Usein ajattelen: "Jospa olisin taas lapsi".
Tosi	Ei	121.	Minusta tulisi hyvä johtaja, jos minulle annettaisiin siihen tilaisuus.
Tosi	Ei	122.	Rivot jutut saavat minut vaivautuneeksi.
Tosi	Ei	123.	Pidän ihmisjoukon aiheuttamasta jännityksen tunteesta.
Tosi	Ei	124.	Muistan joskus tekeytyneeni sairaaksi päästäkseni tekemästä jotakin.
Tosi	Ei	125.	Sanon mielelläni ihmisille suoraan, mitä ajattelen asioista.
Tosi	Ei	126.	Olen joskus karttanut jotakin ihmistä, koska olen pelännyt tekeväni tai sanovani jotain, mitä saisin katua jälkepäin.
Tosi	Ei	127.	Minulle tuottaisi suurta mielihyvää nujertaa roisto hänen omilla aseillaan.
Tosi	Ei	128.	Ansaitseen ankaran rangaistuksen synneistäni.
Tosi	Ei	129.	Nuorempana pinnasin usein koulusta.
Tosi	Ei	130.	Pidän tai olen aikoinaan pitänyt paljon kalastamisesta.
Tosi	Ei	131.	Toisinaan minun on ollut pakko kohdella tylysti ihmisiä, jotka ovat epäkohteliaita ja ärsyttäviä.
Tosi	Ei	132.	Haluaisin olla kilpa-autoilija.
Tosi	Ei	133.	Olen varma, että on vain yksi oikea uskonto.
Tosi	Ei	134.	Nuorempana pidin kaikesta jännittävästä.
Tosi	Ei	135.	Poliisit ovat yleensä rehellisiä.
Tosi	Ei	136.	Usein olen valmis tekemään mitä tahansa lyödäkseni vastustajani laudalta.
Tosi	Ei	137.	En pidä siitä, että naiset tupakoivat.

TOSI	Väittäjä pitää paikkansa minuun nähden	EI	Väittäjä ei pidä paikkansa minuun nähden
-------------	----------------------------------------	-----------	------------------------------------------

- Tosi Ei 138. Minulla on hyvin harvoin alakuloisuudenpuuskia.
- Tosi Ei 139. Jos joku puhuu tietämättömästi tai typerästi asiasta, josta olen perillä, yritän oikaista häntä.
- Tosi Ei 140. Olen käyttänyt alkoholia kohtuullisesti tai en lainkaan.
- Tosi Ei 141. Lapsena hyppäsin mielelläni ruutua.
- Tosi Ei 142. Pelkään ukkosta.
- Tosi Ei 143. Minusta on hauskaa antaa ihmisten arvailla, mitä aion tehdä.
- Tosi Ei 144. Jos joutuisin ystäväni kanssa samaan liemeen, ottaisin syyn niskoilleni mieluummin kuin antaisin toiset ilmi.
- Tosi Ei 145. Ainoat ihmeet, joita minä tiedän, ovat vain ihmisten toisilleen tekemiä temppuja.
- Tosi Ei 146. Suunnitelmiini on usein näyttänyt liittyvän niin paljon vaikeuksia, että minun on täytyntä hylätä ne.
- Tosi Ei 147. Kristus suoritti ihmetöitä, kuten esim. veden muuttamisen viiniksi.
- Tosi Ei 148. Rukoilen useita kertoja viikossa.
- Tosi Ei 149. Luen Raamattua useita kertoja viikossa.
- Tosi Ei 150. En voi sietää ihmisiä, joiden mielestä on olemassa vain yksi oikea uskonto.
- Tosi Ei 151. Jokin hyvä idea saa minut helposti kokonaan valtoihinsa.
- Tosi Ei 152. Olen usein työskennellyt sellaisten ihmisten alaisena, jotka näyttävät järjestäneen asiat niin, että itse saavat kiitoksen hyvistä suorituksista, mutta alaisten on vastattava virheistä.
- Tosi Ei 153. Haluaisin käyttää kalliita vaatteita.
- Tosi Ei 154. Haluaisin metsästä leijonia Afrikassa.
- Tosi Ei 155. Luulisin pitäväni ompelijan tai vaatturin työstä.
- Tosi Ei 156. Tulevaisuus on niin epävarma, ettei kannata tehdä mitään vakavia suunnitelmia.
- Tosi Ei 157. Luen mielelläni tieteellisiä kirjoituksia.
- Tosi Ei 158. Jos olisin taiteilija, haluaisin piirtää lapsia.
- Tosi Ei 159. Haluaisin olla yksityissihteeri.
- Tosi Ei 160. On paljon ihmisiä, jotka syyllistyvät huonoon sukupuoliseen käyttäytymiseen.
- Tosi Ei 161. Se ihminen, johon olin eniten kiintynyt ja jota eniten ihailin lapsena, oli nainen (äiti, sisar, täti tai muu nainen).
- Tosi Ei 162. Pidän enemmän seikkailu- kuin rakkauskertomuksista.
- Tosi Ei 163. Pidän elokuvien rakkauskohtauksista.

RUOKATOTTUMUKSET

61 Kuinka usein syötte varhaisaamiaisen (voileipää, maitoa, puuroa, tai muuta vastavaa ruokaa) aamulla ennen töihin lähtöä?

TOSI	Väittäjä pitää paikkansa minuun nähden	EI	Väittäjä ei pidä paikkansa minuun nähden
------	----------------------------------------	----	------------------------------------------

- 1 joka aamu
- 2 noin 3-4 aamuna viikossa
- 3 noin kerran viikossa tai harvemmin

62 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, Kevyt Becel, Pehmeä Flora)
- 6 muuta, mitä? _____

63 Minkälaista maitoa (ml. hyla-maito) juotte tavallisesti?

- 1 en juo maitoa
- 2 rasvatonta maitoa
- 3 ykkösmaitoa (1% rasvaa)
- 4 kevytmaitoa
- 5 kulutusmaitoa/täysmaitoa

64 Kuinka monta kupillista juotte kahvia tai teetä päivässä?

KAHVIA 0 en juo päivittäin
 1 noin _____ kupillista

TEETÄ 0 en juo päivittäin
 1 noin _____ kupillista

Seuraavassa kysymme alkoholinkäyttöönne liittyviä tapoja ja kokemuksia. Mikäli ette käytä lainkaan alkoholia, voitte siirtyä kysymykseen 74.

65 Otatteko lasillisen alkoholia ennen juhliin lähtöä?

kyllä ei

- 66 Juotteko viikonloppuna pullollisen viiniä, vastaavan määrän olutta, keskiolutta tai muita alkoholijuomia? kyllä ei
- 67 Juotteko päivittäin pienen määrän alkoholijuomia rentoutumismielessä? kyllä ei
- 68 Siedättekö nykyisin enemmän alkoholia kuin kymmenen vuotta sitten? kyllä ei
- 69 Onko Teillä vaikeuksia juoda vähemmän kuin ystävänne? kyllä ei
- 70 Nukahdatteko kohtuullisen alkoholimäärän juotuanne tietämättä, miten menitte vuoteeseen? kyllä ei
- 71 Onko Teillä huono omatunto alkoholinkäytön jälkeen? kyllä ei
- 72 Otatteko krapularyyppyjä? kyllä ei
- 73 Oletteko yrittänyt välttää alkoholinkäyttöä tietyn ajanjakson ajan, esimerkiksi viikon ajan? kyllä ei

Seuraavassa kysytään tupakoinnista työssä ja kotona

74 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

75 Tupakoidaanko teillä kotona sisätiloissa?

- 1 kukaan ei tupakoi sisällä
- 2 vain yksi perheenjäsen tupakoi sisällä
- 3 useampi perheenjäsen tupakoi sisällä

76 Tupakoiko teillä kukaan kotona sisätiloissa kaksosten ollessa alle kouluikäisiä?

- 1 ei
- 2 kyllä

Mielipiteitä

TÄSSÄ MUUTAMIA ALKOHOLIN KÄYTTÖÄ, TUPAKOINTIA JA LIIKUNTA KOSKEVIA VÄITTEMIÄ. TEIDÄN PITÄISI KERTOA, MITÄ MIELTÄ OLETTE KUSTAKIN VÄITTEESTÄ. MERKITKÄÄ YMPYRÄLLÄ SE VAIHTOEHTO, JOKA PARHAITEN VASTAA MIELIPIDETTÄNNE.

77 Kohtuullisen alkoholinkäytön aloittaminen on sopivinta

- 1 14 vuotiaana tai nuorempana
- 2 15 vuotiaana
- 3 16 vuotiaana
- 4 17 vuotiaana
- 5 18 vuotiaana
- 6 19 vuotiaana tai vanhempana
- 7 alkoholia ei tulisi koskaan käyttää

78 Kohtuullinen alkoholinkäyttö kuuluu tavalliseen elämänmenoon

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

79 Alkoholista ei ole kenellekään mitään todellista iloa

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

80 Ryyppy silloin tällöin vaikuttaa vain piristävästi, eikä sitä voi pitää sopimattomana

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

81 Säännöllinen liikunnan harrastaminen on hyvän terveyden edellytys

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

82 On oikein, että tupakkalaki kieltää tupakan myynnin alle 16-vuotiaille

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

83 On tilanteita, joissa välitöntä ja rentoa tunnelmaa ei synny ilman alkoholia

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

84 Tupakoinnin haitoista puhutaan nykyisin liikaa

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

85 Huippu-urheilu antaa hyviä esikuvia nuorille

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

86 On tärkeätä, että ihmiset voivat joskus juoda itsensä humalaan rentoutuakseen ja puhuakseen suunsa puhtaaksi

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

87 Suomessa käytetään aivan liian paljon alkoholia

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
- 2 osapuilleen samaa mieltä
- 3 vaikea sanoa
- 4 hiukan eri mieltä
- 5 ehdottomasti eri mieltä

**TÄHÄN LOPPUVAT VARSINAISET KYSYMYKSET. PYYDÄMME TEITÄ
VIELÄ YSTÄVÄLLISESTI TARKISTAMAAN, ETTÄ OLETTE**

VASTANNUT KYSYMYKSIIN ANNETTujen OHJEIDEN MUKAISESTI.

KIITÄMME TEITÄ ANTAMASTANNE AVUSTA TÄHÄN
LÄÄKETIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN.

TUTKIMUKSEN EDETESSÄ SAATTAÄ TULLA AIHETTA LISÄKYSYMYKSIIN.
TOIVOMME, ETTÄ TARVITTAESSA VOISIMME OTTAA TEIHIN YHTEYTTÄ
PUHELIMITSE.

PUHELINNUMERONI ON _____ - _____
(*muista suuntanumero*)

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