



# TERVEYS 2000

Tutkimus  
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

## 1. KYSELY

T2002

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada lisätietoja eräistä elintavoistanne, työstänne, elinympäristöstänne, terveydestänne ja hyvinvoinnistanne. Kyselyn tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja kaikki tulokset esitetään ainoastaan taulukoina, joista ei voida tunnistaa ketään henkilöä. Pyydämme, että **täytätte kyselyn kotona ja tuotte sen mukana terveystarkastukseen**. Mikäli Teillä on vaikeuksia jonkun osan täyttämässä, saatte apua tutkimuspaikalla. Ennen kuin aloitatte lomakkeen täyttämisen, merkitkää alle milloin aloititte sen täyttämisen.

Päivämäärä: \_\_\_\_/\_\_\_\_ 200\_\_

## VASTAUSOHJEITA

Kysymyksiin vastataan tavallisesti ympyröimällä omaa tilannettanne tai mielipidettänne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai merkitsemällä kysytty lukumäärä sille varattuun tilaan. Joissakin tapauksissa Teitä pyydetään kirjoittamaan kysytty asia sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on erikseen täydentäviä vastaamisohjeita. Vastausesimerkkejä:

1. **Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?**

- 5 usein  
 4 melko usein  
 3 silloin tällöin  
 2 melko harvoin  
 1 en koskaan

2. **Kuinka pitkä olitte 20-vuotiaana?**

170 cm

3. **Onko käytössänne joko tietokone, sähköposti ja / tai internet-yhteys?**

- 0 Ei →  
 siirtykää kysymykseen 4  
 1 Kyllä

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

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

## TOIMINTAKYKY JA ELÄMÄNLAATU

1. Valitkaa seuraavista vaihtoehtoista ympyröimällä se, joka parhaiten kuvaa tämänpäiväistä terveydentilaanne ja toimintakykyänne.

### 1.1 Liikkuminen

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

### 1.2 Itsestä huolehtiminen

- 1 Suoriudun vaikeuksitta peseytymisestä, pukeutumisesta ja muusta itsestäni huolehtimisesta
- 2 Minulla on jonkin verran vaikeuksia peseytymisessä tai pukeutumisessa tai muussa itsestäni huolehtimisessa
- 3 En kykene peseytymään tai pukeutumaan itse

2. Arvioikaa oma tämänpäiväinen terveydentilanne ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaanne. Huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Huonoin

mahdollinen terveys

Paras

mahdollinen terveys

3. Seuraavaksi pyydämme Teitä arvioimaan, kuinka hyväksi koette nykyisen elämänne kokonaisuutena eli elämänlaadun viimeksi kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana? Arvioikaa elämänlaatuanne ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten kuvastaa elämänlaatuanne. Huonointa mahdollista elämänlaatua kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Huonoin

mahdollinen elämänlaatu

Paras

mahdollinen elämänlaatu

### 1.3 Tavalliset jokapäiväiset toiminnot

- 1 Suoriudun vaikeuksitta pääasiallisista tehtävistäni (esim. työstä, opiskelusta, kotitöistä ja / tai vapaa-ajan askareista)
- 2 Minulla on jonkin verran vaikeuksia suoriutua tavanomaisista tehtävistäni
- 3 En suoriudu yksin jokapäiväisistä toiminnoistani (arkiaskareista)

### 1.4 Kivut ja vaivat

- 1 Minulla ei ole kipuja eikä vaivoja
- 2 Minulla on kohtalaisia kipuja tai vaivoja
- 3 Minulla on äärimmäisen kovia kipuja tai vaivoja

### 1.5 Ahdistus ja masennus

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

**4. Onko Teillä jokin pitkäaikainen sairaus, vika tai vamma?**

- 0 Ei —> siirtykää kysymykseen 6  
1 Kyllä

**5. Arvioi, miten haittaavia oireet, sairaudet tai vammat ovat ympäröimällä haitan määrää parhaiten kuvaava vaihtoehto.**

**5.1 Haitta vapaa-ajan harrastuksissa**

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

**5.2 Haitta kotitöiden hoitamisessa**

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

**5.3 Haitta työssä**

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

**6. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?**

- 5 usein  
4 melko usein  
3 silloin tällöin  
2 melko harvoin  
1 en koskaan

**8. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?**

- 5 usein  
4 melko usein  
3 silloin tällöin  
2 melko harvoin  
1 en koskaan

**7. Oletteko viime aikoina ollut toimelias ja vireä?**

- 5 usein  
4 melko usein  
3 silloin tällöin  
2 melko harvoin  
1 en koskaan

## TOIMEENTULO JA SAIRAUSKULUT

### 9. Miten luonnehtisitte tulojen ja menojen yhteyttä nykyisessä omassa taloudessanne?

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

### 10. Miten taloudellinen tilanteenne on kehittynyt viimeisten kolmen vuoden aikana?

- 1 Muuttunut parempaan suuntaan
- 2 Pysynyt samanlaisena
- 3 Muuttunut huonompaan suuntaan

### 11. Ovatko omat tai perheenne sairauskulut olleet tänä vuonna niin suuret, että olette niiden takia joutunut...? (Voitte ympyröidä useamman vaihtoehdon)

- 1 Supistamaan muita säännöllisiä menojanne
- 2 Käyttämään säästöjänne
- 3 Ottamaan velkaa
- 4 Turvautumaan sukulaisilta tai ystäviltä saatavaan apuun
- 5 Turvautumaan kunnan toimeentulotukeen
- 6 Sairauskulut eivät ole olleet niin suuret

## TAVALLISET OIREET

### 12. Seuraavaksi tiedustellaan Teidän viimeaikaisia oireitanne. Missä määrin Teitä vaivaavat...?

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
1. päänsärky	1	2	3	4	5
2. voimattomuuden tai huimauksen tunne	1	2	3	4	5
3. sydän tai rintakivut	1	2	3	4	5
4. kivut selän alaosassa	1	2	3	4	5
5. pahoinvointi / vatsavaivat	1	2	3	4	5
6. lihassäryt	1	2	3	4	5

		Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
7.	hengitysvaikeudet	1	2	3	4	5
8.	kuumat ja kylmät aallot	1	2	3	4	5
9.	jonkin ruumiinosan pistely tai puutuminen	1	2	3	4	5
10.	tunne, että Teillä on pala kurkussa	1	2	3	4	5
11.	heikkouden tunne ruumiin eri osissa	1	2	3	4	5
12.	painon tunne käsissä tai jaloissa	1	2	3	4	5
13.	jatkuvat kivut ja säryt	1	2	3	4	5

**13. Entä onko Teillä ollut seuraavia muita yleisiä oireita tai vaivoja viimeksi kulu-  
neen kuukauden (30 vrk) aikana?**

		Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
1.	jalkojen turpoaminen	1	2	3	4	5
2.	unettomuus tai unihäiriöt	1	2	3	4	5
3.	hermostuneisuus tai jännittäminen	1	2	3	4	5
4.	alakuloisuus tai masentuneisuus	1	2	3	4	5
5.	voimattomuus tai väsymys	1	2	3	4	5
6.	muistin tai keskittymiskyvyn heikkeneminen	1	2	3	4	5
7.	ylirasittuneisuus tai uupuneisuus	1	2	3	4	5
8.	ärtyneisyys	1	2	3	4	5
9.	käsien hikoilu	1	2	3	4	5
10.	kiihtyneet sydämenlyönnit	1	2	3	4	5

## PAINO JA PITUUS

14. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana lihonut?

- 0 En  
1 Kyllä, olen lihonut noin \_\_\_\_\_ kiloa

15. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana laihtunut?

- 0 En  
1 Kyllä, olen laihtunut noin \_\_\_\_\_ kiloa

16. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana yrittänyt laihtuttaa?

- 0 En  
1 Kyllä

17. Kuinka paljon painatte nykyisin?

\_\_\_\_\_ kiloa (arviokin riittää)

18. Kuinka paljon painoitte (arviokin riittää)

- a) Noin 20-vuotiaana? \_\_\_\_\_ kiloa  
b) Noin 30-vuotiaana? \_\_\_\_\_ kiloa  
c) Noin 40-vuotiaana? \_\_\_\_\_ kiloa  
d) Noin 50-vuotiaana? \_\_\_\_\_ kiloa

Ellette vielä ole saavuttanut 40- tai 50-vuoden ikää, jättäkää kohdat c ja d tyhjäksi.

19. Kuinka pitkä olitte 20-vuotiaana?

\_\_\_\_\_ cm

## AJANKÄYTTÖ JA HARRASTUKSET

20. Miten usein keskimäärin teette seuraavia asioita?

	Joka päivä tai useimpina päivinä	Kerran tai pari viikossa	Kerran tai pari kuukau- dessa	Kerran tai muutaman kerran vuodessa	Harvemmin tai en koskaan
1. Kerho- tai yhdistys- toimintaa (mukaan luettuna yhteiskunnalliset luottamustehtävät)	5	4	3	2	1
2. Teatterissa, elokuvissa, konserteissa, taide- näyttelyissä, urheilu- kilpailuissa tms. käymistä	5	4	3	2	1
3. Opiskelua	5	4	3	2	1
4. Kirkossa tai muissa uskonnollisissa tilaisuuksissa käymistä	5	4	3	2	1

	Joka päivä tai useimpina päivinä	Kerran tai pari viikossa	Kerran tai pari kuukau- dessa	Kerran tai muutaman kerran vuodessa	Harvemmin tai en koskaan
5. Liikuntaa, metsästystä, kalastusta, puutarhanhoitoa tai muuta ulkoilua	5	4	3	2	1
6. Ravintolassa, kahvilassa tai tanssimassa käymistä rentoutumismielessä	5	4	3	2	1
7. Kirjallisuuden lukemista, äänilevyjen tai nauhojen kuuntelua	5	4	3	2	1
8. Käsitöitä, askartelua, soittamista, laulamista, valokuvausta, maalaamista keräilyä tms.	5	4	3	2	1
9. Ulkomaille matkustamista	5	4	3	2	1
10. Sukulaisten, ystävien tai naapurin luona vierailua	5	4	3	2	1
11. Ostoksilla, pankissa, postissa tms. asiointia	5	4	3	2	1
12. Ystävien, sukulaisten tai naapurien tapaamista kotonanne	5	4	3	2	1
13. Ruoan valmistamista, leipomista tms.	5	4	3	2	1
14. Puhelimessa puhumista	5	4	3	2	1
15. Television katselua, radion kuuntelua	5	4	3	2	1
16. Sanoma- ja aikakauslehtien lukemista	5	4	3	2	1

## TIETOKONEEN KÄYTTÖ

Kysymyksissä 21 ja 23 voitte ympyröidä useamman vaihtoehdon.

**21. Onko teillä säännöllisesti käytössä jokin seuraavista välineistä?**

- 0 ei mitään →  
siirtykää kysymykseen 24
- 1 tietokone  
2 sähköposti  
3 internet

**22. Kuinka paljon käytätte mikrotietokonetta tai tietokonepäättettä muuna kuin työaikana keskimäärin?**

- 0 en käytä lainkaan vapaa-aikana  
1 käytän vapaa-aikana nykyisin päivässä keskimäärin \_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia ja olen käyttänyt yhteensä \_\_\_\_\_ vuotta

- 23. Mihin tarkoitukseen käytätte internetiä?**
- 0 en käytä internetiä
  - 1 pankkiasioiden hoitaminen
  - 2 tavaroiden yms. osto ja myynti
  - 3 tiedonhaku
  - 4 sairaus- ja terveystalveluiden käyttö
  - 5 julkisten palveluiden käyttö
  - 6 muu, mikä \_\_\_\_\_

## TERVEYTTÄ JA SAIRAUKSIA KOSKEVA TIEDONHAKU

Kysymyksissä 24 ja 25 voitte ympyröidä useamman vaihtoehdon

- 24. Mistä olette viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana hankkinut terveyttänne ja sairauksianne koskevia tietoja?**

- 0 en mistään → siirtykää kysymykseen 27
- 1 lääkärikirjoista
- 2 muista kirjoista
- 3 lehdistä
- 4 keskustelemalla lääkärin kanssa
- 5 keskustelemalla terveydenhoitajan, sairaanhoitajan tms. kanssa
- 6 keskustelemalla apteekin henkilökunnan kanssa
- 7 terveysaiheisista televisio- tai radio-ohjelmista
- 8 internetistä
- 9 cd-rom tuotteista, videoista
- 10 muualta

- 25. Mitä seuraavista internet terveyden- tai sairaanhoitopalveluista olette käyttänyt?**

- 0 en mitään
- 1 omalääkäripalveluja
- 2 lääkäripalveluja
- 3 tietoja terveystalveluista
- 4 tietokantoja
- 5 terveysaiheisia keskustelu- tai tukiryhmiä
- 6 muita, mitä \_\_\_\_\_

- 26. Oletteko keskustellut löytämättänne tiedosta lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa?**

- 0 En
- 1 Kyllä

## LIKKUMINEN

### LIKKUNNAN HARRASTAMINEN

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

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

- 1 vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- 2 vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen ja liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
- 3 harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
- 4 harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa (vastatkaa tähän myös, jos harjoittelette päätoimisesti kilpaurheilua varten).

- 28. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyttte ja hikoilette?**

- 1 päivittäin
- 2 4 - 6 kertaa viikossa
- 3 2 - 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

Seuraavat kysymykset tarkentavat liikuntaanne ja sen rasittavuutta

## LIIKUNTA VAPAA-AIKANA JA KOTIASKAREISSA

### Raskas liikunta

29. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana teette jotain, joka vaatii kovaa tai raskasta ruumiillista ponnistelua vähintään 10 minuuttia kerrallaan, kuten esimerkiksi juoksu, aerobic, raskaat pihatyöt tai muu toiminta, joka aiheuttaa selvää hengityksen kiihtymistä ja sykkeen nopeutumista? (merkitkää 0, jos ette liiku näin yhtenäkin päivänä viikossa)

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

30. Kuinka paljon aikaa kaiken kaikkiaan käytätte raskaan liikunnan harjoittamiseen päivinä, jolloin harrastatte raskasta liikuntaa vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

### Kohtuutehoinen liikunta

31. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana teette jotakin, joka vaatii kohtuullista ruumiillista ponnistelua vähintään 10 minuuttia kerrallaan, kuten esimerkiksi pyöräily, imurointi, puutarhanhoito tai jokin muu toiminta, joka aiheuttaa jonkin verran hengityksen kiihtymistä ja sykkeen nousua? (Älkää laskeko vastauksessanne mukaan kävelyä.)

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

32. Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytätte kohtuutehoiseen liikkumiseen päivinä, jolloin harrastatte kohtuutehoista liikuntaa vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

### KÄVELY JA ISTUMINEN

33. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana kävelette ripeästi tai nopeasti vähintään 10 minuuttia kerrallaan siirtyäksenne paikasta toiseen, tai virkistykseen, mielihyvän tai kunnon vuoksi?

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

34. Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytätte ripeään kävelyyn päivinä, jolloin kävelette ripeästi tai nopeasti vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

Ajatelkaa nyt aikaa, jonka käytätte istumiseen tavallisen viikon aikana ollessanne kotona, töissä, siirtyesänsä kulkuneuvolla paikasta toiseen tai vapaa-aikananne.

35. Kuinka monta tuntia kaikkiaan käytätte tavallisena arkipäivänä istumiseen, esimerkiksi kun vieraillette ystävienne luona, luette, katsotte televisiota, lepäilette tai istutte pöydän tai tietokoneen ääressä?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

36. Kuinka monta tuntia kaikkiaan käytätte tavallisena viikonlopun päivänä istumiseen, esimerkiksi kun vieraillette ystävienne luona, luette, katsotte televisiota, lepäilette tai istutte pöydän tai tietokoneen ääressä?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

### LIKKUMINEN TYÖMATKOILLA

37. Kuinka monta minuuttia kävelette tai pyöräilette työmatkoillanne? Laskekaa yhteen meno- ja paluumatkaan käytetty aika.

- 1 en tee työtä tai työ on kotona
- 2 kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 3 alle 15 minuuttia päivässä
- 4 15 - 29 minuuttia päivässä
- 5 30 - 59 minuuttia päivässä
- 6 1 - 2 tuntia päivässä
- 7 2 tuntia tai enemmän päivässä

### ALKOHOLINKÄYTTÖ

38. Alkoholijuomien käyttö. Rengastakaa omaa käyttöänne kuvaamaan sopivin vaihtoehto.

- 1 Olen ollut koko elämäni raitis (tai maistanut alkoholijuomia enintään 10 kertaa koko elämäni aikana)
- 2 Olen käyttänyt aiemmin alkoholijuomia vuodesta 19\_\_\_\_, mutta lopettanut \_\_\_\_\_ vuotta sitten
- 3 Olen käyttänyt alkoholijuomia vuodesta 19\_\_\_\_, ja käytän niitä edelleen

### KAIKKI ALKOHOLIJUOMAT

39. Kuinka usein olette juonut alkoholijuomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 en kertaakaan → siirtykää kysymykseen 52
- 1 6-7 kertaa viikossa
- 2 4-5 kertaa viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 pari kertaa kuukaudessa
- 6 noin kerran kuukaudessa
- 7 noin kerran parissa kuukaudessa
- 8 3-4 kertaa vuodessa
- 9 kerran pari vuodessa

### OLUT, SIIDERI TAI LONG DRINK-JUOMAT

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

- 0 en kertaakaan → siirtykää kysymykseen 43
- 1 6-7 kertaa viikossa
- 2 4-5 kertaa viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 pari kertaa kuukaudessa
- 6 noin kerran kuukaudessa
- 7 noin kerran parissa kuukaudessa
- 8 3-4 kertaa vuodessa
- 9 kerran pari vuodessa

**41. Kuinka paljon joitte tavallisesti olutta, siideriä tai long drink-juomia päivää kohti, kun joitte näitä juomia?** Pullollinen = 1/3 litran pullo

- 1 15 pullollista tai enemmän, montako pullollista?  
\_\_\_\_\_pullollista
- 2 11-14 pullollista
- 3 noin 10 pullollista
- 4 6-9 pullollista
- 5 4-5 pullollista
- 6 kolme pullollista (kaksi puolen litran tuoppia)
- 7 kaksi pullollista
- 8 noin yhden pullollisen
- 9 vähemmän kuin yhden pullollisen

**42. Arvioikaa vielä kuinka paljon nautitte näitä juomia keskimäärin viikossa viimeksi kuluneen kuukauden aikana**

- 0 En yhtään pullollista viikossa
- 1 \_\_\_\_\_ pullollista viikossa

## VIINI

**43. Kuinka usein joitte viiniä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?**

- 0 en kertaakaan →  
siirtykää kysymykseen 46
- 1 6-7 kertaa viikossa
- 2 4-5 kertaa viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 pari kertaa kuukaudessa
- 6 noin kerran kuukaudessa
- 7 noin kerran parissa kuukaudessa
- 8 3-4 kertaa vuodessa
- 9 kerran pari vuodessa

**44. Kuinka paljon joitte tavallisesti viiniä päivää kohti, kun joitte viiniä?**

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

- 1 kaksi isoa pullollista tai enemmän, montako pullollista?  
\_\_\_\_\_pullollista
- 2 noin puolitoista isoa pullollista
- 3 noin yhden ison pullollisen (noin 0,75 litraa)
- 4 noin puoli litraa
- 5 noin pikkupullollisen (noin 0,37 litraa)
- 6 noin kaksi lasillista
- 7 noin yhden lasillisen
- 8 vähemmän kuin yhden lasillisen

**45. Arvioikaa vielä kuinka paljon olette juonut viiniä keskimäärin viikossa viimeksi kuluneen kuukauden aikana.**

- 0 en lainkaan
- 1 vähemmän kuin lasillisen (8-12 cl) viikossa
- 2 1 - 4 lasillista viikossa
- 3 ½ - alle 3 kokopullollista viikossa
- 4 3 - alle 5 kokopullollista viikossa
- 5 5 kokopullollista tai enemmän viikossa

## VÄKEVÄT ALKOHOLIJUOMAT

46. Kuinka usein joitte viinaa tai muita väkeviä alkoholijuomia viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?

- 0 en kertaakaan —▶ siirtykää kysymykseen 49
- 1 6-7 kertaa viikossa
- 2 4-5 kertaa viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 pari kertaa kuukaudessa
- 6 noin kerran kuukaudessa
- 7 noin kerran parissa kuukaudessa
- 8 3-4 kertaa vuodessa
- 9 kerran pari vuodessa

47. Kuinka paljon joitte tavallisesti viinaa tai muita väkeviä alkoholijuomia päivää kohti, kun joitte väkeviä?

<b>1 kokopullollinen</b>	= 0,75 litraa
<b>Puolikaspullo</b>	= 0,5 litraa
(esim. Koskenkorva, Pöytäviina tms. pullo)	
<b>1 pikkupullo</b>	= 0,37 litraa
(esim. litteät taskumatit)	
<b>Ravintola-annos</b>	= 4 cl

- 1 enemmän kuin kaksi puolen litran pullollista, montako koko pullollista?  
\_\_\_\_\_pullollista
- 2 noin kaksi puolen litran pullollista (tai yhden litran pullollisen)
- 3 noin yhden kokopullollisen (0,75 litraa)
- 4 noin yhden puolen litran pullollisen
- 5 noin yhden pikkupullollisen (0,37 litraa)
- 6 hieman vähemmän kuin yhden pikkupullollisen (noin 0,30 litraa)
- 7 noin viisi ravintola-annosta (noin 20 cl)
- 8 noin neljä ravintola-annosta (noin 16 cl)
- 9 pari ravintola-annosta (noin 8 cl)
- 10 noin yhden ravintola-annoksen (noin 4 cl)

48. Arvioikaa vielä kuinka paljon olette juonut väkeviä juomia keskimäärin viikossa viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

- 0 en lainkaan
- 1 vähemmän kuin lasillisen (4 cl) viikossa
- 2 1 - 6 lasillista viikossa
- 3 ½ - alle 2 puolen litran pullollista ( 7 - 24 lasillista) viikossa
- 4 2 puolen litran pullollista (1 litra) - alle 4 puolen litran pullollista
- 5 4 puolen litran pullollista ( 2 litraa) tai enemmän

**SUURIN KERTAKULUTUS**

Ajatelkaa nyt viimeisten 12 kuukauden ajalta sitä päivää, jona joitte eniten alkoholia (olutta, viiniä, väkeviä tai mitä tahansa alkoholia sisältävää juomaa). Arvioikaa juomanne alkoholimäärä annoksina käyttäen apuna allaolevaa taulukkoa ja vastatkaa kysymyksiin 49 - 50.

**Annokset arvioidaan seuraavasti:**

<b>1 annos =</b>	pullollinen (1/3 litraa) keskioletta tai lasillinen (12 cl) mietoa viiniä tai lasillinen (8 cl) väkevää viiniä tai lasillinen (4 cl) viinaa tai muuta väkevää juomaa	
<b>Pullo (0,33 l) A-olutta tai Gin Long Drinkiä</b>		= 1,25 annosta
<b>Isopullo (0,5 l) keskioletta</b>		= 1,5 annosta
<b>Isopullo (0,5 l) A-olutta</b>		= 2 annosta
<b>Puoli korillista (12 pl) 1/3 litran pulloja keskioletta</b>		= 12 annosta
<b>Pullo (0,75 l) viiniä</b>		= 7 annosta
<b>Pullo (0,75 l) väkevää viiniä</b>		= 10 annosta
<b>Pullo (0,5 l) väkevää juomaa (esim. Koskenkorva)</b>		= 12 annosta
<b>Pullo (0,75 l) väkevää juomaa (esim. vodka, viski)</b>		= 18 annosta

**49. Kuinka monta annosta alkoholia joitte yhteensä sinä päivänä jona nautitte sitä kaikkein eniten viimeisten kahdentoista (12 kk) kuukauden aikana?**

\_\_\_\_\_ annosta

Vastatkaa seuraavaan kysymykseen 50 niin, että **aloitatte vastaamisen äsken mainitsemaanne annosmäärää vastaavalta riviltä** ja siirtäkää rivi kerrallaan alaspäin sarjan loppuun. Esimerkiksi: Jos vastasitte 6 annosta, aloittakaa vastaaminen riviltä 6. Jos taas vastasitte 9 annosta aloittakaa vastaaminen riviltä 4.

**50. Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana joitte yhteensä**

- |   |  |             |
|---|--|-------------|
| 1 | 15 annosta tai enemmän alkoholia yhtenä päivänä? | _____kertaa |
| 2 | 13-14 annosta alkoholia yhtenä päivänä?          | _____kertaa |
| 3 | 11-12 annosta alkoholia yhtenä päivänä?          | _____kertaa |
| 4 | 9 -10 annosta alkoholia yhtenä päivänä?          | _____kertaa |
| 5 | 7 - 8 annosta alkoholia yhtenä päivänä?          | _____kertaa |
| 6 | 5 - 6 annosta alkoholia yhtenä päivänä?          | _____kertaa |
| 7 | 3 - 4 annosta alkoholia yhtenä päivänä?          | _____kertaa |
| 8 | 1 - 2 annosta alkoholia yhtenä päivänä?          | _____kertaa |

**51. Kuinka monta kertaa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olette olleet alkoholin nauttimisen jälkeen herätessänne selvästi krapulassa?**

- 0 en kertaakaan  
1 noin \_\_\_\_\_ kertaa

## ALKOHOLIONGELMIEN HOITO

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

- 0 En —————> siirtykää kysymykseen 60  
1 Kyllä

**53. Mitä näistä palveluista olette käyttänyt alkoholiongelmien takia?**

Kuinka monta kertaa viimeksi kuluneen kahdentoista kuukauden (12 kk) aikana?

- |    |  |       |        |
|----|--|-------|--------|
| 1  | Terveyskeskus                                      | _____ | kertaa |
| 2  | Työterveyshuolto                                   | _____ | kertaa |
| 3  | Mielenterveystoimisto tai psykiatrian poliklinikka | _____ | kertaa |
| 4  | A-klinikka   | _____ | kertaa |
| 5  | Perhe- tai kasvatusneuvola                         | _____ | kertaa |
| 6  | Lääkärin tai psykologin yksityisvastaanotto        | _____ | kertaa |
| 7  | Psykiatrinen sairaala                              | _____ | kertaa |
| 8  | Muu sairaala                                       | _____ | kertaa |
| 9  | Kuntoutuslaitos                                    | _____ | kertaa |
| 10 | Muu?   | _____ | kertaa |
| 11 | En mitään  |       |        |

**54. Kenen luona olette saanut alkoholiongelman hoitoa?**

- 1 Psykiatrin  
2 Muun lääkärin  
3 Sairaanhoidajan tai terveydenhoitajan  
4 Muun ammattihenkilön

**55. Sisälsikö hoitonne keskusteluapua eli psykoterapiaa (tapasitte yli 1 kk ajan ainakin kerran viikossa)?**

- 0 Ei  
1 Kyllä

**56. Saitteko lääkehoitoa?**

- 0 En  
1 Kyllä

**57. Käytättekö tällä hetkellä lääkehoitoa alkoholiongelman takia?**

- 0 En  
1 Kyllä

**58. Onko saamastanne hoidosta ollut Teille apua?**

- 1 Erittäin paljon  
2 Melko paljon  
3 Jonkin verran  
4 Melko vähän  
5 Hyvin vähän tai ei lainkaan

**59. Onko hoitonne päättynyt?**

- 0 Ei  
1 Kyllä

**MAKEAN SYÖMINEN TAI JUOMINEN****60. Kuinka usein Te tavallisesti nautitte alla lueteltuja tuotteita? Vastatkaa erikseen jokaisen tuotteen käytöstä.**

	Päivittäin 3 kertaa tai useammin	Päivittäin 1-2 kertaa	2 – 5 kertaa viikossa	Harvemmin	Ei koskaan
Sokeroitu kahvi tai tee	4	3	2	1	0
Muut sokeroidut juomat: mehut, limsat, kaakao	4	3	2	1	0
Toffee tai lakritsi tai kuivatut hedelmät, esim. rusinat	4	3	2	1	0
Makeispastillit, kovat karamellit tai kurkkupastillit, joissa on ksylitolia	4	3	2	1	0
Makeispastillit, kovat karamellit tai kurkkupastillit, joissa ei ole ksylitolia	4	3	2	1	0
Suklaa tai täytekeksit	4	3	2	1	0
Purukumi, jossa ei ole ksylitolia	4	3	2	1	0
Purukumi, jossa on ksylitolia	4	3	2	1	0

## TERVEYDEN EDISTÄMINEN

**61. Oletteko osallistunut seuraaviin ryhmätoimintoihin viimeksi kuluneiden viiden vuoden aikana ainakin jonkin aikaa säännöllisesti? Ellette ole osallistunut mihinkään näistä vastatkaa vain kohtaan 12.** (Yksittäistä luentoa tai keskustelutilaisuutta ei oteta huomioon)

	Olen osallistunut yli 12 kuukautta sitten	Olen osallistunut viimeisten 12 kuukauden aikana
1 Laihdutusryhmä tai –kurssi	1	2
2 Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	1	2
3 Niskan- tai selän kuntoryhmä	1	2
4 Muu liikunta- tai kuntoryhmä	1	2
5 Henkisen hyvinvoinnin ryhmä (esim. suru-, ero- tai muu keskusteluryhmä)	1	2
6 Alkoholin käytön lopettamiseen tai hallitsemiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	1	2
7 Sairastuneen omaisten ryhmä	1	2
8 Jostakin riippuvuudesta irtipääsyä tavoitteleva ryhmä (esim. huumeet, peli- tai internetiriippuvuus)	1	2
9 Vanhempainryhmä	1	2
10 Sairauden omahoitoryhmä (mm. sydän-, syöpä-, mielenterveyspotilaiden)	1	2
11 Jokin muu ryhmä tai kurssi	1	2
12 En ole käynyt missään näistä	0	

## ELINYMPÄRISTÖ

### LÄHIYMPÄRISTÖN TURVALLISUUS

**62. Onko teillä turvattomuuden tunnetta liikkuessanne asuinalueellanne?**

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

**63. Onko teillä turvattomuuden tunnetta liikkuessanne alueella, jolla työpaikkanne sijaitsee tai työmatkoilla asuntonne ja työpaikan välillä?**

- 0 En käy työssä tai työskentelen kotona
- 1 Ei koskaan
- 2 Erittäin harvoin
- 3 Melko harvoin
- 4 Melko usein
- 5 Erittäin usein

**64. Pelkäätekö liikkua ulkona yksin iltaisin klo 22.00 jälkeen**

- 0 En liiku yksin iltaisin ulkona tai en osaa sanoa
- 1 En liiku yksin iltaisin ulkona, koska pelkään
- 2 En koskaan
- 3 Silloin tällöin
- 4 Usein

**65. Kuinka monta kertaa viimeisten 12 kuukauden aikana olette joutuneet sellaisen väkivallan kohteeksi, joka tuotti näkyviä jälkiä tai vakavampia vammoja?**

Näkyviä jälkiä ovat esim. turvonneet huulet, mustat silmät tai pintahaavat. Vakavampia vammoja voivat olla esimerkiksi luunmurtumat, näkövammat, syvät haavat tai sisäelinten vauriot.

- 0 En yhtään kertaa
- 1 Yhden kerran
- 2 Kaksi kertaa
- 3 Useammin kuin kaksi kertaa

**66. Kuinka monta kertaa viimeisten 12 kuukauden aikana olette joutuneet pelottavien uhkausten kohteeksi?**

- 0 En yhtään kertaa
- 1 Yhden kerran
- 2 Kaksi kertaa
- 3 Useammin kuin kaksi kertaa

## SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ

### 67. Kun ajattelette kasvuaikaanne, siis aikaa ennen kuin täytitte 16 vuotta, niin....?

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
1 oliko perheellänne pitkäaikaisia taloudellisia vaikeuksia	0	1	2
2 oliko isänne tai äitinne usein työttömänä, vaikka olisi halunnut tehdä työtä	0	1	2
3 oliko isällänne tai äidillänne joku vakava sairaus tai vamma	0	1	2
4 oliko isällänne ongelmia alkoholin vuoksi	0	1	2
5 oliko äidillänne ongelmia alkoholin vuoksi	0	1	2
6 oliko isällänne jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus	0	1	2
7 oliko äidillänne jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus	0	1	2
8 esiintyikö perheessänne vakavia ristiriitaisuuksia	0	1	2
9 erosivatko vanhempanne	0	1	2
10 olitteko itse vakavasti tai pitkäaikaisesti sairaana	0	1	2
11 kiusattiinko teitä koulussa	0	1	2

### 68. Arvioikaa mahdollisuuksianne saada apua läheisiltänne, kun olette avun tai tuen tarpeessa. Voitte merkitä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

	puoliso, kumppani	joku muu lähiomainen	läheinen ystävä	läheinen työtoveri	läheinen naapuri	joku muu läheinen	ei kukaan
Kenen apuun voitte todella luottaa, kun tunnette olevanne rasittunut ja kaipaatte rentoutusta?	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
Kenen voitte todella uskovan välittävän Teistä, tapahtuipa Teille mitä tahansa?	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
Kenen voitte todella luottaa saavan olonne paremmaksi, kun olette allapäin?	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
Keneltä saatte käytännön apua, kun sitä tarvitsette?	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7

## PSYKKISET KOKEMUKSET

- 69. Oletteko viime aikoina pystynyt keskittymään töihinne?**
- 0 paremmin kuin tavallisesti
  - 1 yhtä hyvin kuin tavallisesti
  - 2 huonommin kuin tavallisesti
  - 3 paljon huonommin kuin tavallisesti
- 70. Oletteko viime aikoina valvonut paljon huolien vuoksi?**
- 0 en ollenkaan
  - 1 en enempää kuin tavallisesti
  - 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
  - 3 paljon enemmän kuin tavallisesti
- 71. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, että mukana olonne asioiden hoidossa on...**
- 0 tavallista hyödyllisempää
  - 1 yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
  - 2 vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
  - 3 paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
- 72. Oletteko viime aikoina tuntenut kykeneväne päättämään asioista**
- 0 paremmin kuin tavallisesti
  - 1 yhtä hyvin kuin tavallisesti
  - 2 huonommin kuin tavallisesti
  - 3 paljon huonommin kuin tavallisesti
- 73. Oletteko viime aikoina tuntenut olevanne jatkuvasti rasituksen alaisena?**
- 0 en ollenkaan
  - 1 en enempää kuin tavallisesti
  - 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
  - 3 paljon enemmän kuin tavallisesti
- 74. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, ettette voisi selviytyä vaikeuksistanne?**
- 0 ei ollenkaan
  - 1 ei enempää kuin tavallisesti
  - 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
  - 3 paljon enemmän kuin tavallisesti
- 75. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?**
- 0 enemmän kuin tavallisesti
  - 1 yhtä paljon kuin tavallisesti
  - 2 vähemmän kuin tavallisesti
  - 3 paljon vähemmän kuin tavallisesti
- 76. Oletteko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeutenne**
- 0 paremmin kuin tavallisesti
  - 1 yhtä hyvin kuin tavallisesti
  - 2 huonommin kuin tavallisesti
  - 3 paljon huonommin kuin tavallisesti
- 77. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne onnettomaksi ja masentuneeksi?**
- 0 en ollenkaan
  - 1 en enempää kuin tavallisesti
  - 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
  - 3 paljon enemmän kuin tavallisesti
- 78. Oletteko viime aikoina kadottanut itseluottamuksenne?**
- 0 en ollenkaan
  - 1 en enempää kuin tavallisesti
  - 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
  - 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

**79. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne ihmisenä arvottomaksi?**

- 0 en ollenkaan  
 1 en enempää kuin tavallisesti  
 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti  
 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

**80. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?**

- 0 enemmän kuin tavallisesti  
 1 yhtä paljon kuin tavallisesti  
 2 vähemmän kuin tavallisesti  
 3 paljon vähemmän kuin tavallisesti

**81. Lukekaa seuraavat väittämät ja osoittakaa ympyröimällä, kuinka hyvin ne pitävät mielestänne paikkansa.**

	Pitää täysin paikkansa	Pitää melko lailla paikkansa	Ei juuri pidä paikkansa	Ei lainkaan pidä paikkansa
Olen sitä mieltä, että useimmat ihmiset ovat valmiita valehtelemaan oman etunsa vuoksi	1	2	3	4
Useimmat ihmiset ovat rehellisiä ja kunniallisia pääasiassa kiinnijoutumisen pelosta	1	2	3	4
Useimmat ihmiset ovat etuja saavuttaakseen valmiita käyttämään epärehellisiäkin keinoja, elleivät rehelliset auta	1	2	3	4
Mietin usein, mitkä voisivat olla ne todelliset syyt, jotka saavat toiset tekemään jotain hyväkseni	1	2	3	4
Kukaan ei välitä paljoakaan siitä, mitä toiselle tapahtuu	1	2	3	4
On parasta olla luottamatta kehenkään	1	2	3	4
Useimmat ihmiset hankkivat ystäviä siksi, että näistä on todennäköisesti heille hyötyä	1	2	3	4
Useimmat ihmiset eivät oikeastaan haluaisi nähdä vaivaa auttaakseen toisia	1	2	3	4

## MIELIALA JA TUNTEET

**82. Seuraavassa on joukko väittämäsarjoja. Lukekaa jokainen sarjan väittämä kerrallaan huolellisesti läpi ja osoittakaa ympyröimällä kustakin sarjasta se väittämä, joka parhaiten kuvaa nykyistä tilannettanne. Voitte rengastaa samasta sarjasta useamman väittämän, jos ne kaikki vastaavat Teidän tilannettanne.**

- Sarja 1:
- 1 En ole alakuloinen, enkä surullinen.
  - 2 Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi.
  - 3 Olen alakuloinen, enkä pääse siitä tunteesta eroon.
  - 4 Olen niin surullinen tai onneton, että se tekee kipeää.
  - 5 Olen niin surullinen tai onneton, etten kestä enää.

- 
- Sarja 2:
- 1 En suhtaudu tulevaisuuteeni erityisen toivottomasti.
  - 2 Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta.
  - 3 Minusta tuntuu, ettei minulla ole mitään odotettavaa tulevaisuudelta.
  - 4 Minusta tuntuu, etten koskaan pääse eroon huolistani.
  - 5 Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksakaan uskoa asioiden muuttumiseen parempaan päin.

- 
- Sarja 3:
- 1 En tunne epäonnistuneeni elämässä.
  - 2 Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset.
  - 3 Minusta tuntuu, etten ole saanut aikaan paljoakaan mainitsemisen arvoista.
  - 4 Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia.
  - 5 Tunnen epäonnistuneeni täysin ihmisenä.

- 
- Sarja 4:
- 1 En ole erityisen tyytymätön.
  - 2 Olen ikävystynyt suurimman osan ajasta.
  - 3 En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen.
  - 4 En saa enää mistään tyydytystä.
  - 5 Olen tyytymätön kaikkeen.

- 
- Sarja 5:
- 1 Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita mistään.
  - 2 Tunnen itseni toisinaan huonoksi ja arvottomaksi.
  - 3 Kärsin syyllisyydentunteista usein.
  - 4 Nykyään tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melkein aina.
  - 5 Tunnen olevani hyvin huono ja arvoton.

- 
- Sarja 6:
- 1 Mielestäni minua ei rangaista tällä hetkellä.
  - 2 Minusta tuntuu, että minulle voi tapahtua jotain pahaa.
  - 3 Tunnen, että minua rangaistaan tällä hetkellä tai tulevaisuudessa.
  - 4 Tunnen, että ansaitseen rangaistuksen.
  - 5 Haluan, että minua rangaistaan.

- 
- Sarja 7:
- 1 En ole pettynyt itseeni.
  - 2 Olen pettynyt itseeni.
  - 3 En pidä itsestäni.
  - 4 Inhoan itseäni.
  - 5 Vihaan itseäni.
-

- Sarja 8: 1 En tunne olevani muita huonompi.  
2 Arvostelen itseäni heikkouksistani ja erehdyksistäni.  
3 Moitin itseäni kaikesta, mikä menee pieleen.  
4 Minulla on mielestäni liian paljon huonoja puolia.  
5 Pidän itseäni täysin kelvottomana.
- 
- Sarja 9: 1 En ole koskaan ajatellut vahingoittaa itseäni.  
2 Joskus ajattelen itseni vahingoittamista, mutta en kuitenkaan aio tehdä sitä.  
3 Minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut.  
4 Minusta tuntuu, että perheelleni olisi parempi, jos olisin kuollut.  
5 Haluaisin olla kuollut.
- 
- Sarja 10: 1 En itke tavallista enempää.  
2 Itken nykyisin enemmän kuin ennen.  
3 Itken nykyisin jatkuvasti, enkä voi lopettaa itkemistä.  
4 Ennen pystyin itkemään, mutta nyt en voi itkeä, vaikka haluaisinkin.
- 
- Sarja 11: 1 En ole sen ärtyneempi kuin yleensäkään.  
2 Nykyisin ärsynnyn helpommin kuin aikaisemmin.  
3 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.  
4 Asiat, jotka ennen ärsyttivät minua, eivät ärsytä minua enää.
- 
- Sarja 12: 1 En ole menettänyt kiinnostusta toisiin ihmisiin.  
2 Olen vähemmän kiinnostunut toisista ihmisistä kuin ennen.  
3 Olen menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan lähes kokonaan.  
4 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä enää lainkaan.
- 
- Sarja 13: 1 Teen päätöksiä yhtä helposti kuin ennenkin.  
2 Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa.  
3 Minulla on vaikeuksia päätösten teossa.  
4 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.
- 
- Sarja 14: 1 Minusta tuntuu, etten näytä sen huonommalta kuin ennenkään.  
2 Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä.  
3 Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä.  
4 Minusta tuntuu, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä.
- 
- Sarja 15: 1 Voin tehdä työtä yhtä hyvin kuin ennenkin.  
2 Minkä tahansa työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia.  
3 En enää tee työtä yhtä hyvin kuin ennen.  
4 Tehdäkseni jotain minun on todella pakotettava itseni siihen.  
5 En pysty enää tekemään ollenkaan työtä.
- 
- Sarja 16: 1 Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin.  
2 Herään aamuisin väsyneempänä kuin ennen.  
3 Herään 1-2 tuntia tavallista aikaisemmin ja minun on vaikea nukahtaa uudelleen.  
4 Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti.

- 
- Sarja 17:
- 1 En väsy enempää kuin tavallisestikaan.
  - 2 Väsyn helpommin kuin ennen.
  - 3 Mikä tahansa väsyttää minua.
  - 4 Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään.
- 

- Sarja 18:
- 1 Ruokahaluni ei ole sen huonompi kuin ennenkään.
  - 2 Ruokahaluni on huonompi kuin ennen.
  - 3 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen.
  - 4 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua
- 

- Sarja 19:
- 1 En ole laihtunut viime aikoina.
  - 2 Olen laihtunut enemmän kuin 2,5 kg.
  - 3 Olen laihtunut enemmän kuin 5 kg.
  - 4 Olen laihtunut enemmän kuin 7,5 kg.
- 

- Sarja 20:
- Olen tarkoituksellisesti pyrkinyt laihduttamaan viime aikoina
- 1 Ei
  - 2 Kyllä
- 

- Sarja 21:
- 1 En ole huolissani terveydestäni tavallista enempää.
  - 2 Olen huolissani ruumiillisista oireista kuten kivuista, säryistä ja vatsavaivoista.
  - 3 Olen niin huolissani tuntemuksistani, että minun on vaikeata ajatella muuta.
  - 4 Terveysteni ja tuntemuksieni ajatteleminen on kokonaan vallannut mieleni.
- 

- Sarja 22:
- 1 En ole havainnut muutoksia kiinnostuksessani sukupuolielämään viime aikoina.
  - 2 Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt entisestä.
  - 3 Olen huomattavasti vähemmän kiinnostunut sukupuolielämästä kuin ennen.
  - 4 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään.
- 

## TYÖN KOKEMINEN JA KUORMITTAVUUS

### 83. Oletteko ollut viimeisten 12 kuukauden aikana työssä?

- 0 En ole —► siirtykää sivulle 27
- 1 Olen ollut

Mikäli ette ole tällä hetkellä työssä, pyydämme Teitä vastaamaan viimeisimmän työnne mukaisesti.

### 84. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Valitkaa tilanteeseen sopivin vaihtoehto.

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

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

	En koskaan	Muutaman kerran vuodessa	Kerran kuussa	Muutaman kerran kuussa	Kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
Tunnen olevani henkisesti tyhjiin puserrettu työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Tunnen olevani aivan lopussa	0	1	2	3	4	5	6
Olen väsynyt jo aamulla tietäessäni, että minun pitää kohdata uusi työpäivä	0	1	2	3	4	5	6
Päivät pitkät työskenteleminen tuntuu minusta todella rasittavalta	0	1	2	3	4	5	6
Pystyn tehokkaasti ratkaisemaan työssäni eteen tulevat ongelmat	0	1	2	3	4	5	6
Tunnen olevani lopen uupunut työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Tunnen, että omalta osaltani vaikutan tehokkaasti tämän organisaation toimintaan	0	1	2	3	4	5	6
Kiinnostukseni työtäni kohtaan on heikentynyt siitä, kun aloitin tämän työn	0	1	2	3	4	5	6
En ole enää niin innostunut työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Mielestäni olen hyvä tässä työssä	0	1	2	3	4	5	6
Ilahdun, kun saan jotain aikaa työssäni	0	1	2	3	4	5	6
Mielestäni olen saanut aikaan monia arvokkaita asioita tässä työssä	0	1	2	3	4	5	6
Haluan vain tehdä työtäni ja että minut jätetään rauhaan	0	1	2	3	4	5	6
Olen alkanut epäillä, onko työstäni mitään hyötyä	0	1	2	3	4	5	6
Olen menettämässä uskoni siihen, että työlläni olisi jotain merkitystä	0	1	2	3	4	5	6
Luotan siihen, että pystyn hoitamaan tehtäväni tehokkaasti	0	1	2	3	4	5	6

## TYÖOLOJOT

## 86. Seuraavaksi esitetään joitakin työtänne koskevia väittämiä.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
a. Minun on oltava nopea työssäni	1	2	3	4	5
b. Työni vaatii erittäin kovaa työntekoa	1	2	3	4	5
c. Minulta edellytetään kohtuutonta työmäärää	1	2	3	4	5
d. Minulla on tarpeeksi aikaa saada työni tehdyksi	1	2	3	4	5
e. Työni on erittäin kiivastahtista	1	2	3	4	5
f. Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni	1	2	3	4	5
g. Työni edellyttää minulta luovuutta	1	2	3	4	5
h. Työni vaatii, että opin uusia asioita	1	2	3	4	5
i. Työhöni kuuluu paljon samanlaisina toistuvia tehtäviä	1	2	3	4	5
j. Minulla on paljon omiin töihini liittyvää sanavaltaa	1	2	3	4	5
k. Työni vaatii pitkälle kehittyneitä taitoja	1	2	3	4	5
l. Työssäni saan tehdä paljon erilaisia asioita	1	2	3	4	5
m. Minulla on mahdollisuus kehittää minulle ominaisia erityiskykyjäni	1	2	3	4	5
n. Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työni	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
o. Saan tarvittaessa tukea lähimmältä esimieheltäni	1	2	3	4	5
p. Saan tarvittaessa tukea työtovereiltani	1	2	3	4	5
q. Työyksikössäni keskustellaan yhdessä työtehtävistä, tavoitteista ja niiden saavuttamisesta	1	2	3	4	5
r. Olen tyytyväinen esimieheni osoittamaan työni arvostukseen	1	2	3	4	5
s. Voin säädellä riittävästi työni tauotusta	1	2	3	4	5
t. Voin säädellä riittävästi työpäiväni pituutta	1	2	3	4	5

### 87. Liittyykö työhönne seuraavia epävarmuustekijöitä tai uhkia?

	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Melko vähän	Erittäin vähän
a. jonkin / joidenkin työtehtävien lakkautuksen uhka	1	2	3	4	5
b. toisiin tehtäviin siirron uhka	1	2	3	4	5
c. pakkolomautuksen uhka	1	2	3	4	5
d. irtisanomisen uhka	1	2	3	4	5
e. pitkäaikaisen työttömyyden uhka	1	2	3	4	5
f. henkisen väkivallan / kiusaamisen uhka	1	2	3	4	5

**88. Minkälainen on oman työyhteisönne ilmapiiri?**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
a. Kannustava ja uusia ideoita tukeva	1	2	3	4	5
b. Ennakkoluuloinen ja vanhoista kaavoista kiinnipitävä	1	2	3	4	5
c. Leppoisa ja mukava	1	2	3	4	5
d. Riitaisa ja eripurainen	1	2	3	4	5

**89. Millaiset mahdollisuudet Teillä on nykyisessä työssänne saada työtaitojanne ja osaamistanne kehittävää koulutusta?**

- 1 erittäin hyvät
- 2 melko hyvät
- 3 ei hyvät, mutta ei huonotkaan
- 4 melko huonot
- 5 erittäin huonot

**KAIKILLE**

Kiitoksia vaivannäöstä!

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

Allekirjoittakaa vielä lomake ja muistakaa ottaa se mukaan terveystarkastukseen!

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 200\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Allekirjoitus