



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 käytössä 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.. 34.....5.....6.....7.....8.....9.....10
Ei lainkaan haittaa Pahin mahdollinen eli erittäin suuri haitta

TOIMINTAKYKY JA ELÄMÄNLAATU

Kys1_K0103

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

Kys1_K0101

1.1 Liikkuminen

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

Kys1_K0102

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

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 suoritua tavanomaisista tehtävistäni
- 3 En suoriudu yksin jokapäiväisistä toiminnoistani (arkiaskareista)

Kys1_K0104

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

Kys1_K0105

1.5 Ahdistus ja masennus

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

Kys1_K02

2. Arvioikaa oma tämänpäiväinen terveydentilaanne 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

Paras

mahdollinen terveys

mahdollinen terveys

Kys1_K03

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

Paras

mahdollinen elämänlaatu

mahdollinen elämänlaatu

Kys1_K04

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

0 Ei → siirtykää kysymykseen 6

1 Kyllä

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

Kys1_K0501

5.1 Haitta vapaa-ajan harrastuksissa

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

Ei lainkaan

Pahin mahdollinen

haittaa

eli erittäin suuri haitta

Kys1_K0502

5.2 Haitta kotitöiden hoitamisessa

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

Ei lainkaan

Pahin mahdollinen

haittaa

eli erittäin suuri haitta

Kys1_K0503

5.3 Haitta työssä

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

Ei lainkaan

Pahin mahdollinen

haittaa

eli erittäin suuri haitta

Kys1_K06

6. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistane?

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

Kys1_K07

7. Oletteko viime aikoina ollut toimelias ja vireä?

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

Kys1_K08

8. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

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

TOIMEENTULO JA SAIRAUSKULUT

Kys1_K09

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 tulemme tuloillamme toimeen
- 5 Joudumme tinkimään kaikesta kulutuksesta emmekä tule toimeen omilla tuloillamme
- 6 En osaa sanoa / vaikea arvioida

Kys1_K10

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)

Kys1_K1101

- 1 Supistamaan muita säännöllisiä menoja

Kys1_K1102

- 2 Käyttämään säästöjä

Kys1_K1103

- 3 Ottamaan velkaa

Kys1_K1104

- 4 Turvautumaan sukulaisilta tai ystäviltä saatavaan apuun

Kys1_K1105

- 5 Turvautumaan kunnan toimeentulotukeen

Kys1_K1106

- 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
Kys1_K1201					
1. päänsärky	1	2	3	4	5
Kys1_K1202					
2. voimattomuuden tai huimauksen tunne	1	2	3	4	5
Kys1_K1203					
3. sydän tai rintakivut	1	2	3	4	5
Kys1_K1204					
4. kivut selän alaosassa	1	2	3	4	5
Kys1_K1205					
5. pahoinvointi / vatsavaivat	1	2	3	4	5
Kys1_K1206					

6. lihassäryt

1

2

3

4

5

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kys1_K1207					
7. hengitysvaikeudet	1	2	3	4	5
Kys1_K1208					
8. kuumat ja kylmät aallot	1	2	3	4	5
Kys1_K1209					
9. jonkin ruumiinosan pistely tai puutuminen	1	2	3	4	5
Kys1_K1210					
10. tunne, että Teillä on pala kurkussa	1	2	3	4	5
Kys1_K1211					
11. heikkouden tunne ruumiin eri osissa	1	2	3	4	5
Kys1_K1212					
12. painon tunne käsissä tai jaloissa	1	2	3	4	5
Kys1_K1213					
13. jatkuvat kivut ja säryt	1	2	3	4	5

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

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kys1_K1301					
1. jalkojen turpoaminen	1	2	3	4	5
Kys1_K1302					
2. unettomuus tai unihäiriöt	1	2	3	4	5
Kys1_K1303					
3. hermostuneisuus tai jännittäminen	1	2	3	4	5
Kys1_K1304					
4. alakuloisuus tai masentuneisuus	1	2	3	4	5
Kys1_K1305					
5. voimattomuus tai väsymys	1	2	3	4	5
Kys1_K1306					
6. muistin tai keskittymiskyvyn heikkeneminen	1	2	3	4	5

Kys1_K1307						
7. yllirasittuneisuus tai uupuneisuus	1	2	3	4	5	
Kys1_K1308						
8. ärtyneisyys	1	2	3	4	5	
Kys1_K1309						
9. käsien hikoilu	1	2	3	4	5	
Kys1_K1310						
10. kiihtyneet sydämenlyönnit	1	2	3	4	5	

PAINO JA PITUUS

Kys1_K14

14. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana lihonut?

0 En

1 Kyllä, olen lihonut

noin __ Kys1_K1401__ kiloa

Kys1_K15

15. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana laihtunut?

0 En

1 Kyllä, olen laihtunut

noin __ Kys1_K1501__ kiloa

Kys1_K16

16. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana yrittänyt laihduttaa?

0 En

1 Kyllä

Kys1_K17

17. Kuinka paljon painatte nykyisin?

_____ kiloa (arviokin riittää)

18. Kuinka paljon painoitte (arviokin riittää)

a) Noin 20-vuotiaana? _Kys1_K18A_ kiloa

b) Noin 30-vuotiaana? _Kys1_K18B_ kiloa

c) Noin 40-vuotiaana? _Kys1_K18C_ kiloa

d) Noin 50-vuotiaana? _Kys1_K18D_ kiloa

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

Kys1_K19

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
Kys1_K2001					
1. Kerho- tai yhdistys- toimintaa (mukaan luettuna yhteiskunnalliset luottamustehtävät)	5	4	3	2	1
Kys1_K2002					
2. Teatterissa, elokuvissa, konserteissa, taide- näyttelyissä, urheilu- kilpailuissa tms. käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2003					
3. Opiskelua	5	4	3	2	1
Kys1_K2004					
4. Kirkossa tai muissa uskonnollisissa tilaisuuksissa käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2005					
5. Liikuntaa, metsästystä, kalastusta, puutarhanhoitoa tai muuta ulkoilua	5	4	3	2	1
Kys1_K2006					
6. Ravintolassa, kahvilassa tai tanssimassa käymistä rentoutumismielessä	5	4	3	2	1
Kys1_K2007					
7. Kirjallisuuden lukemista, äänilevyjen tai nauhojen kuuntelua	5	4	3	2	1
Kys1_K2008					
8. Käsitöitä, askartelua, soittamista, laulamista, valokuvausta, maalaamista keräilyä tms.	5	4	3	2	1
Kys1_K2009					
9. Ulkomaille matkustamista	5	4	3	2	1
Kys1_K2010					
10. Sukulaisten, ystävien tai					

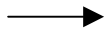
	5	4	3	2	1
naapurin luona vierailua					
Kys1_K2011					
	Joka päivä tai useimpina päivinä	Kerran tai pari viikossa	Kerran tai pari kuukau- dessa	Kerran tai muutaman kerran vuodessa	Harvemmin tai en koskaan
11. Ostoksilla, pankissa, postissa tms. asiointia	5	4	3	2	1
Kys1_K2012					
12. Ystävien, sukulaisten tai naapurien tapaamista kotonanne	5	4	3	2	1
Kys1_K2013					
13. Ruoan valmistamista, leipomista tms.	5	4	3	2	1
Kys1_K2014					
14. Puhelimessa puhumista	5	4	3	2	1
Kys1_K2015					
15. Television katselua, radion kuuntelua	5	4	3	2	1
Kys1_K2016					
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?

Kys1_K2100

0 ei mitään 
siirtykää kysymykseen 24

Kys1_K2101

1 tietokone

Kys1_K2102

2 sähköposti

Kys1_K2103

3 internet

Kys1_K22

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

0 en käytä lainkaan vapaa-aikana

1 käytän vapaa-aikana nykyisin päivässä keskimäärin

_ Kys1_K22T__tuntia _ Kys1_K22M__minuuttia

ja olen käyttänyt yhteensä

___ Kys1_K22V___ vuotta

23. Mihin tarkoitukseen käytätte internetiä?

Kys1_K2300

0 en käytä internetiä

Kys1_K2301

1 pankkiasioiden hoitaminen

Kys1_K2302

2 tavaroiden yms. osto ja myynti

Kys1_K2303

3 tiedonhaku

Kys1_K2304

4 sairaus- ja terveystalveluiden käyttö

Kys1_K2305

5 julkisten palveluiden käyttö

Kys1_K2306

6 muu, mikä _____ Kys1_K2361_____

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?

Kys1_K2400

0 en mistään →

siirtykää kysymykseen 27

Kys1_K2401

1 lääkärikirjoista

Kys1_K2402

2 muista kirjoista

Kys1_K2403

3 lehdistä

Kys1_K2404

4 keskustelemalla lääkärin kanssa

Kys1_K2405

5 keskustelemalla terveydenhoitajan, sairaanhoitajan tms. kanssa

Kys1_K2406

6 keskustelemalla apteekin henkilökunnan kanssa

Kys1_K2407

7 terveysaiheisista televisio- tai radio-ohjelmista

Kys1_K2408

8 internetistä

Kys1_K2409

9 cd-rom tuotteista, videoista

Kys1_K2410

10 muualta

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

Kys1_K2500

0 en mitään

Kys1_K2501

1 omalääkäripalveluja

Kys1_K2502

2 lääkäripalveluja

Kys1_K2503

3 tietoja terveystietopalveluista

Kys1_K2504

4 tietokantoja

Kys1_K2505

5 terveysaiheisia keskustelu- tai tukiryhmiä

Kys1_K2506

6 muita, mitä _____ Kys1_K2506_1_____

Kys1_K26

26. Oletteko keskustellut löytämästänne tiedosta lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa?

0 En

1 Kyllä

LIKKUMINEN

LIKKUNNAN HARRASTAMINEN

Kys1_K27

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

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

- 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).

Kys1_K28

28. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästytte 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

LIIKUNTA VAPAA-AIKANA JA KOTIASKAREISSA

Raskas liikunta

Kys1_K29

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?

___ Kys1_K30T___ tuntia ___ Kys1_K30M___ minuuttia

Kohtuutehoinen liikunta

Kys1_K31

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?

___ Kys1_K32T___ tuntia ___ Kys1_K32M___ minuuttia

KÄVELY JA ISTUMINEN

Kys1_K33

- 33. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana kävelette ripeästi tai nopeasti vähintään 10 minuuttia kerrallaan siirtyäkseen paikasta toiseen, tai virkistykseen, mielihyvän tai kunnan vuoksi?**

_____ päivänä viikossa

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

___ Kys1_K34T___ tuntia ___ Kys1_K34M___ minuuttia

Ajatelkaa nyt aikaa, jonka käytätte istumiseen tavallisen viikon aikana ollessanne kotona, töissä, siirtyesänne 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?**

_____ Kys1_K35T___ tuntia _____ Kys1_K35M___ 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?**

_____ Kys1_K36T___ tuntia _____ Kys1_K36M___ minuuttia

LIKKUMINEN TYÖMATKOILLA

Kys1_K37

- 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

Kys1_K38

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 alkoholijuomiavuodesta 19_ Kys1_K3801_, mutta lopettanut _ Kys1_K3802_ vuotta sitten
- 3 Olen käyttänyt alkoholijuomia vuodesta 19_ Kys1_K3803_, ja käytän niitä edelleen

KAIKKI ALKOHOLIJUOMAT

Kys1_K39

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

Kys1_K40

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

Kys1_K41

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? __ Kys1_K4101__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

Kys1_K42

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

- 0 En yhtään pullollista viikossa
- 1 __ Kys1_K4201__ pullollista viikossa

VIINI

Kys1_K43

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

Kys1_K44

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? ___ Kys1_K4401___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

Kys1_K45

45. Arvioi 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

Kys1_K46

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

Kys1_K47

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

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

- 1 enemmän kuin kaksi puolen litran pullollista, montako koko pullollista?
__ Kys1_K4701__ 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:

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

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

___ Kys1_K49___ annosta

Vastatkaa seuraavaan kysymykseen 50 niin, että **aloitatte vastaamisen äsken mainitsemaanne annosmäärää vastaavalta** riviltä ja siirtykää 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? | ___ Kys1_K5001___kertaa |
| 2 | 13-14 annosta alkoholia yhtenä päivänä? | ___ Kys1_K5002___kertaa |
| 3 | 11-12 annosta alkoholia yhtenä päivänä? | ___ Kys1_K5003___kertaa |
| 4 | 9 -10 annosta alkoholia yhtenä päivänä? | ___ Kys1_K5004___kertaa |
| 5 | 7 - 8 annosta alkoholia yhtenä päivänä? | ___ Kys1_K5005___kertaa |
| 6 | 5 - 6 annosta alkoholia yhtenä päivänä? | ___ Kys1_K5006___kertaa |
| 7 | 3 - 4 annosta alkoholia yhtenä päivänä? | ___ Kys1_K5007___kertaa |
| 8 | 1 - 2 annosta alkoholia yhtenä päivänä? | ___ Kys1_K5008___kertaa |

Kys1_K51

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

- 0 en kertaakaan
1 noin_ Kys1_K5101_ kertaa

ALKOHOLIONGELMIEN HOITO

Kys1_K52

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?

Kys1_K5301

- 1 Terveyskeskus ___ Kys1_K5301A___kertaa

Kys1_K5302

- 2 Työterveyshuolto ___ Kys1_K5302A___kertaa

Kys1_K5303

- 3 Mielenterveystoimisto tai
psykiatrian poliklinikka ___ Kys1_K5303A ___kertaa

Kys1_K5304

4 A-klinikka ___ Kys1_K5304A ___ kertaa

Kys1_K5305

5 Perhe- tai kasvatusneuvola ___ Kys1_K5305A ___ kertaa

Kys1_K5306

6 Lääkärin tai psykologin
yksityisvastaanotto ___ Kys1_K5306A ___ kertaa

Kys1_K5307

7 Psykiatrinen sairaala ___ Kys1_K5307A ___ kertaa

Kys1_K5308

8 Muu sairaala ___ Kys1_K5308A ___ kertaa

Kys1_K5309

9 Kuntoutuslaitos ___ Kys1_K5309A ___ kertaa

Kys1_K5310

10 Muu? ___ Kys1_K5310A ___ kertaa

Kys1_K5311

11 En mitään

54. Kenen luona olette saanut alkoholiongelman hoitoa?

- Kys1_K5401 1 Psykiatrin
Kys1_K5402 2 Muun lääkärin
Kys1_K5403 3 Sairaanhoidajan tai terveydenhoitajan
Kys1_K5404 4 Muun ammattihenkilön

Kys1_K55

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

- 0 Ei
1 Kyllä

Kys1_K56

56. Saitteko lääkehoitoa?

- 0 En
1 Kyllä

Kys1_K57

57. Käyttätkö tällä hetkellä lääkehoitoa alkoholiongelman takia?

- 0 En
1 Kyllä

Kys1_K58

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

Kys1_K59

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
Kys1_K6001 Sokeroitu kahvi tai tee	4	3	2	1	0
Kys1_K6002 Muut sokeroidut juomat: mehut, limsat, kaakao	4	3	2	1	0
Kys1_K6003 Toffee tai lakritsi tai kuivatut hedelmät, esim. rusinat	4	3	2	1	0
Kys1_K6004 Makeispastillit, kovat karamellit tai kurkkupastillit, joissa on ksylitolia	4	3	2	1	0
Kys1_K6005 Makeispastillit, kovat karamellit tai kurkkupastillit, joissa ei ole ksylitolia	4	3	2	1	0
Kys1_K6006 Suklaa tai täytekeksit	4	3	2	1	0
Kys1_K6007 Purukumi, jossa ei ole ksylitolia	4	3	2	1	0
Kys1_K6008	4	3	2	1	0

Purukumi, jossa on ksylitolia					
----------------------------------	--	--	--	--	--

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
Kys1_K6101		
1 Laihdutusryhmä tai –kurssi	1	2
Kys1_K6102		
2 Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	1	2
Kys1_K6103		
3 Niskan- tai selän kuntoryhmä	1	2
Kys1_K6104		
4 Muu liikunta- tai kuntoryhmä	1	2
Kys1_K6105		
5 Henkisen hyvinvoinnin ryhmä (esim. suru-, ero- tai muu keskusteluryhmä)	1	2
Kys1_K6106		
6 Alkoholin käytön lopettamiseen tai hallitsemiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	1	2
Kys1_K6107		
7 Sairastuneen omaisten ryhmä	1	2
Kys1_K6108		
8 Jostakin riippuvuudesta irtipääsyä tavoitteleva ryhmä (esim. huumeet, peli- tai internetriippuvuus)	1	2
Kys1_K6109		

9 Vanhempainryhmä 1 2

Kys1_K6110

10 Sairauden omahoitoryhmä (mm. sydän-, syöpä-, mielenterveyspotilaiden) 1 2

Kys1_K6111

11 Jokin muu ryhmä tai kurssi 1 2

Kys1_K6112

12 En ole käynyt missään näistä 0

ELINYMPÄRISTÖ

1 En liiku yksin iltaisin ulkona, koska pelkään

2 En koskaan

3 Silloin tällöin

4 Usein

LÄHIYMPÄRISTÖN TURVALLISUUS

Kys1_K62

62. Onko teillä turvattomuuden tunnetta liikkuessanne asuinalueellanne?

0 Ei koskaan

1 Erittäin harvoin

2 Melko harvoin

3 Melko usein

4 Erittäin usein

Kys1_K63

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

Kys1_K65

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.

Kys1_K64

64. Pelkäätekö liikkua ulkona yksin iltaisin klo 22.00 jälkeen

0 En liiku yksin iltaisin ulkona tai en osaa sanoa

0 En yhtään kertaa

1 Yhden kerran

2 Kaksi kertaa

3 Useammin kuin kaksi kertaa

- 2 Kaksi kertaa
- 3 Useammin kuin kaksi kertaa

Kys1_K66

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

- 0 En yhtään kertaa
- 1 Yhden kerran

SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ

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

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Kys1_K6701			
1 oliko perheellänne pitkäaikaisia taloudellisia vaikeuksia	0	1	2
Kys1_K6702			
2 oliko isänne tai äitinne usein työttömänä, vaikka olisi halunnut tehdä työtä	0	1	2
Kys1_K6703			
3 oliko isällänne tai äidillänne joku vakava sairaus tai vamma	0	1	2
Kys1_K6704			
4 oliko isällänne ongelmia alkoholin vuoksi	0	1	2
Kys1_K6705			
5 oliko äidillänne ongelmia alkoholin vuoksi	0	1	2
Kys1_K6706			
6 oliko isällänne jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus	0	1	2
Kys1_K6707			
7 oliko äidillänne jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus	0	1	2
Kys1_K6708			
8 esiintyikö perheessänne vakavia ristiriitaisuuksia	0	1	2
Kys1_K6709			
9 erosivatko vanhempanne	0	1	2
Kys1_K6710			
10 olitteko itse vakavasti tai pitkäaikaisesti sairaana	0	1	2
Kys1_K6711			
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, joku muu läheinen läheinen läheinen joku muu ei
 kumppani lähiomainen ystävä työtoveri naapuri läheinen kukaan

Kenen apuun voitte todella luottaa, kun tunnette olevanne rasittunut ja kaipaatte rentoutusta?

Kys1_K680101 Kys1_K680103 Kys1_K680105 Kys1_K680107
 Kys1_K680102 Kys1_K680104 Kys1_K680106
 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kenen voitte todella uskovan välittävän Teistä, tapahtuipa Teille mitä tahansa?

Kys1_K680201 Kys1_K680203 Kys1_K680205 Kys1_K680207
 Kys1_K680202 Kys1_K680204 Kys1_K680206
 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kenen voitte todella luottaa saavan olonne paremmaksi, kun olette allapäin?

Kys1_K680301 Kys1_K680303 Kys1_K680305 Kys1_K680307
 Kys1_K680302 Kys1_K680304 Kys1_K680306
 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Keneltä saatte käytännön apua, kun sitä tarvitsette?

Kys1_K680401 Kys1_K680403 Kys1_K680405 Kys1_K680407
 Kys1_K680402 Kys1_K680404 Kys1_K680406
 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

PSYKKISET KOKEMUKSET

Kys1_K69

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

Kys1_K70

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

Kys1_K71

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

Kys1_K72

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

Kys1_K73

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

Kys1_K74

74. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, ettette voisi selviytyä vaikeuksista?

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

Kys1_K75

75. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimista?

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

Kys1_K76

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

Kys1_K77

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

Kys1_K78

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

Kys1_K79

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

Kys1_K80

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
Kys1_K8101 Olen sitä mieltä, että useimmat ihmiset ovat valmiita valehtelemaan oman etunsa vuoksi	1	2	3	4
Kys1_K8102 Useimmat ihmiset ovat rehellisiä ja kunniallisia pääasiassa kiinnijoutumisen pelosta	1	2	3	4
Kys1_K8103 Useimmat ihmiset ovat etuja saavuttaakseen valmiita käyttämään epärehellisiäkin keinoja, elleivät rehelliset auta	1	2	3	4
Kys1_K8104 Mietin usein, mitkä voisivat olla ne todelliset syyt, jotka saavat toiset tekemään jotain hyväkseni	1	2	3	4
Kys1_K8105 Kukaan ei välitä paljoakaan siitä, mitä toiselle tapahtuu	1	2	3	4
Kys1_K8106 On parasta olla luottamatta kehenkään	1	2	3	4
Kys1_K8107 Useimmat ihmiset hankkivat ystäviä siksi, että näistä on todennäköisesti heille hyötyä	1	2	3	4
Kys1_K8108				

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:	Kys1_K82S101	1	En ole alakuloinen, enkä surullinen.
	Kys1_K82S102	2	Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi.
	Kys1_K82S103	3	Olen alakuloinen, enkä pääse siitä tunteesta eroon.
	Kys1_K82S104	4	Olen niin surullinen tai onneton, että se tekee kipeää.
	Kys1_K82S105	5	Olen niin surullinen tai onneton, etten kestä enää.
<hr/>			
Sarja 2:	Kys1_K82S201	1	En suhtaudu tulevaisuuteeni erityisen toivottomasti.
	Kys1_K82S202	2	Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta.
	Kys1_K82S203	3	Minustatuntuu, ettei minullaolemitäänodotettavaa tulevaisuudelta.
	Kys1_K82S204	4	Minusta tuntuu, etten koskaan pääse eroon huolistani.
	Kys1_K82S205	5	Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa asioiden muuttumiseen parempaan päin.
<hr/>			
Sarja 3:	Kys1_K82S301	1	En tunne epäonnistuneeni elämässä.
	Kys1_K82S302	2	Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset.
	Kys1_K82S303	3	Minusta tuntuu, etten ole saanut aikaan paljoakaan mainitsemisen arvoista.
	Kys1_K82S304	4	Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia.
	Kys1_K82S305	5	Tunnen epäonnistuneeni täysin ihmisenä.
<hr/>			
Sarja 4:	Kys1_K82S401	1	En ole erityisen tyytymätön.
	Kys1_K82S402	2	Olen ikävystynyt suurimman osan ajasta.
	Kys1_K82S403	3	En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen.
	Kys1_K82S404	4	En saa enää mistään tyydytystä.
	Kys1_K82S405	5	Olen tyytymätön kaikkeen.
<hr/>			
Sarja 5:	Kys1_K82S501	1	Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita mistään.
	Kys1_K82S502	2	Tunnen itseni toisinaan huonoksi ja arvottomaksi.
	Kys1_K82S503	3	Kärsin syyllisyydentunteista usein.
	Kys1_K82S504	4	Nykyään tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melkein aina.
	Kys1_K82S505	5	Tunnen olevani hyvin huono ja arvoton.
<hr/>			
Sarja 6:	Kys1_K82S601	1	Mielestäni minua ei rangaista tällä hetkellä.
	Kys1_K82S602	2	Minusta tuntuu, että minulle voi tapahtua jotain pahaa.
	Kys1_K82S603	3	Tunnen, että minua rangaistaan tällä hetkellä tai tulevaisuudessa.
	Kys1_K82S604	4	Tunnen, että ansaitsen rangaistuksen.
	Kys1_K82S605	5	Haluan, että minua rangaistaan.

Sarja 7:	Kys1_K82S701	1	En ole pettynyt itseeni.
	Kys1_K82S702	2	Olen pettynyt itseeni.
	Kys1_K82S703	3	En pidä itsestäni.
	Kys1_K82S704	4	Inhoan itseäni.
	Kys1_K82S705	5	Vihaan itseäni.
Sarja 8:	Kys1_K82S801	1	En tunne olevani muita huonompi.
	Kys1_K82S802	2	Arvostelen itseäni heikkouksistani ja erehdyksistäni.
	Kys1_K82S803	3	Moitin itseäni kaikesta, mikä menee pieleen.
	Kys1_K82S804	4	Minulla on mielestäni liian paljon huonoja puolia.
	Kys1_K82S805	5	Pidän itseäni täysin kelvottomana.
Sarja 9:	Kys1_K82S901	1	En ole koskaan ajatellut vahingoittaa itseäni.
	Kys1_K82S902	2	Joskus ajattelen itseni vahingoittamista, mutta en kuitenkaan aio tehdä sitä.
	Kys1_K82S903	3	Minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut.
	Kys1_K82S904	4	Minusta tuntuu, että perheelleni olisi parempi, jos olisin kuollut.
	Kys1_K82S905	5	Haluaisin olla kuollut.
Sarja 10:	Kys1_K82S1001	1	En itke tavallista enempää.
	Kys1_K82S1002	2	Itken nykyisin enemmän kuin ennen.
	Kys1_K82S1003	3	Itken nykyisin jatkuvasti, enkä voi lopettaa itkemistä.
	Kys1_K82S1004	4	Ennen pystyin itkemään, mutta nyt en voi itkeä, vaikka haluaisinkin.
Sarja 11:	Kys1_K82S1101	1	En ole sen ärtyneempi kuin yleensäkään.
	Kys1_K82S1102	2	Nykyisin ärsyynyn helpommin kuin aikaisemmin.
	Kys1_K82S1103	3	Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.
	Kys1_K82S1104	4	Asiat, jotka ennen ärstyivät minua, eivät ärsytä minua enää.
Sarja 12:	Kys1_K82S1201	1	En ole menettänyt kiinnostusta toisiin ihmisiin.
	Kys1_K82S1202	2	Olen vähemmän kiinnostunut toisista ihmisistä kuin ennen.
	Kys1_K82S1203	3	Olen menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan lähes kokonaan.
	Kys1_K82S1204	4	Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä enää lainkaan.
Sarja 13:	Kys1_K82S1301	1	Teen päätöksiä yhtä helposti kuin ennenkin.
	Kys1_K82S1302	2	Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa.
	Kys1_K82S1303	3	Minulla on vaikeuksia päätösten teossa.
	Kys1_K82S1304	4	En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.
Sarja 14:	Kys1_K82S1401	1	Minusta tuntuu, etten näytä sen huonommalta kuin ennenkään.
	Kys1_K82S1402	2	Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä.
	Kys1_K82S1403	3	Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä.
	Kys1_K82S1404	4	Minusta tuntuu, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä.

Sarja 15:	Kys1_K82S1501	1	Voin tehdä työtä yhtä hyvin kuin ennenkin.
	Kys1_K82S1502	2	Minkä tahansa työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia.
	Kys1_K82S1503	3	En enää tee työtä yhtä hyvin kuin ennen.
	Kys1_K82S1504	4	Tehdäkseni jotain minun on todella pakotettava itseni siihen.
	Kys1_K82S1505	5	En pysty enää tekemään ollenkaan työtä.
Sarja 16:	Kys1_K82S1601	1	Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin.
	Kys1_K82S1602	2	Herään aamuisin väsyneempänä kuin ennen.
	Kys1_K82S1603	3	Herään 1-2 tuntia tavallista aikaisemmin ja minun on vaikea nukahtaa uudelleen.
	Kys1_K82S1604	4	Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti.
Sarja 17:	Kys1_K82S1701	1	En väsy enempää kuin tavallisestikaan.
	Kys1_K82S1702	2	Väsytyn helpommin kuin ennen.
	Kys1_K82S1703	3	Mikä tahansa väsyttää minua.
	Kys1_K82S1704	4	Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään.
Sarja 18:	Kys1_K82S1801	1	Ruokahaluni ei ole sen huonompi kuin ennenkään.
	Kys1_K82S1802	2	Ruokahaluni on huonompi kuin ennen.
	Kys1_K82S1803	3	Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen.
	Kys1_K82S1804	4	Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua
Sarja 19:	Kys1_K82S1901	1	En ole laihtunut viime aikoina.
	Kys1_K82S1902	2	Olen laihtunut enemmän kuin 2,5 kg.
	Kys1_K82S1903	3	Olen laihtunut enemmän kuin 5 kg.
	Kys1_K82S1904	4	Olen laihtunut enemmän kuin 7,5 kg.
Sarja 20:	Olen tarkoituksellisesti pyrkinyt laihduttamaan viime aikoina		
	Kys1_K82S2001	1	Ei
	Kys1_K82S2002	2	Kyllä
Sarja 21:	Kys1_K82S2101	1	En ole huolissani terveydestäni tavallista enempää.
	Kys1_K82S2102	2	Olen huolissani ruumiillisista oireista kuten kivuista, säryistä ja vatsavaivoista.
	Kys1_K82S2103	3	Olen niin huolissani tuntemuksistani, että minun on vaikeata ajatella muuta.
	Kys1_K82S2104	4	Terveyteni ja tuntemuksieni ajattelemisen on kokonaan vallannut mieleni.
Sarja 22:	Kys1_K82S2201	1	En ole havainnut muutoksia kiinnostuksessani sukupuolielämään viime aikoina.
	Kys1_K82S2202	2	Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt entisestä.
	Kys1_K82S2203	3	Olen huomattavasti vähemmän kiinnostunut sukupuolielämästä kuin ennen.
	Kys1_K82S2204	4	Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään.

TYÖN KOKEMINEN JA KUORMITTAVUUS

Kys1_K83

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.

Kys1_K84

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
Kys1_K8501 Tunnen olevani henkisesti tyhjiin puserrettu työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8502 Tunnen olevani aivan lopussa	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8503 Olen väsynyt jo aamulla tietäessäni, että minun pitää kohdata uusi Työpäivä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8504 Päivät pitkät työskenteleminen tuntuu minusta todella rasittavalta	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8505 Pystyn tehokkaasti ratkaisemaan työssäni eteen tulevat ongelmat	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8506 Tunnen olevani lopen uupunut työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8507 Tunnen, että omalta osaltani vaikutan tehokkaasti tämän organisaation toimintaan	0	1	2	3	4	5	6

Kys1_K8508 Kiinnostukseni työtäni kohtaan on heikentynyt siitä, kun aloitin tämän työn	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8509 En ole enää niin innostunut työstäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8510 Mielestäni olen hyvä tässä työssä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8511 Ilahdun, kun saan jotain aikaan työssäni	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8512 Mielestäni olen saanut aikaan monia arvokkaita asioita tässä työssä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8513 Haluan vain tehdä työtäni ja että minut jätetään rauhaan	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8514 Olen alkanut epäillä, onko työstäni mitään hyötyä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8515 Olen menettämässä uskoni siihen, että työlläni olisi jotain merkitystä	0	1	2	3	4	5	6
Kys1_K8516 Luotan siihen, että pystyn hoitamaan tehtäväni tehokkaasti	0	1	2	3	4	5	6

TYÖOLOJEN

86. Seuraavaksi esitetään joitakin työtänne koskevia väittämiä.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kys1_K86A a. Minun on oltava nopea työssäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86B b. Työni vaatii erittäin kovaa työntekoa	1	2	3	4	5
Kys1_K86C c. Minulta edellytetään kohtuutonta työmäärää	1	2	3	4	5
Kys1_K86D d. Minulla on tarpeeksi aikaa saada työni tehdyksi	1	2	3	4	5

Kys1_K86E	e. Työni on erittäin kiivastahtista	1	2	3	4	5
Kys1_K86F	f. Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86G	g. Työni edellyttää minulta luovuutta	1	2	3	4	5
Kys1_K86H	h. Työni vaatii, että opin uusia asioita	1	2	3	4	5
Kys1_K86I	i. Työhöni kuuluu paljon samanlaisina toistuvia tehtäviä	1	2	3	4	5
Kys1_K86J	j. Minulla on paljon omiin töihini liittyvää sanavaltaa	1	2	3	4	5
Kys1_K86K	k. Työni vaatii pitkälle kehittyneitä taitoja	1	2	3	4	5
Kys1_K86L	l. Työssäni saan tehdä paljon erilaisia asioita	1	2	3	4	5
Kys1_K86M	m. Minulla on mahdollisuus kehittää minulle ominaisia erityiskykyjäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86N	n. Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työni	1	2	3	4	5
Kys1_K86O	o. Saan tarvittaessa tukea lähimmältä esimieheltäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86P	p. Saan tarvittaessa tukea työtovereiltani	1	2	3	4	5
Kys1_K86Q	q. Työyksikössäni keskustellaan yhdessä työtehtävistä, tavoitteista ja niiden saavuttamisesta	1	2	3	4	5
Kys1_K86R	r. Olen tyytyväinen esimieheni osoittamaan työni arvostukseen	1	2	3	4	5

Kys1_K86S	s. Voin säädellä riittävästi työni tauotusta	1	2	3	4	5
Kys1_K86T	t. Voin säädellä riittävästi työpäiväni pituutta	1	2	3	4	5

87. Liittykö työhönne seuraavia epävarmuustekijöitä tai uhkia?

	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Melko vähän	Erittäin vähän	
Kys1_K87A	a. jonkin / joidenkin työtehtävien lakkautuksen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87B	b. toisiin tehtäviin siirron uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87C	c. pakkolomautuksen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87D	d. irtisanomisen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87E	e. pitkäaikaisen työttömyyden uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87F	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	
Kys1_K88A	a. Kannustava ja uusia ideoita tukeva	1	2	3	4	5
Kys1_K88B	b. Ennakkoluuloinen ja vanhoista kaavoista kiinnipitävä	1	2	3	4	5
Kys1_K88C	c. Leppoisa ja mukava	1	2	3	4	5
Kys1_K88D	d. Riitaisa ja eripurainen	1	2	3	4	5

Kys1_K89

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