

TERVEYS 2000

Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

3. KYSELY

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada vielä lisätietoja eräistä terveyteenne ja hyvinvointiinne liittyvistä asioista. Pyydämme, että täytätte kyselyn viikon kuluessa ja palautatte sen oheisessa kuoressa (postimaksu valmiiksi maksettu). Kysymyksiin vastataan ympäröimällä omaa tilannettanne tai mielipidettänne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai merkitsemällä kysytty lukumäärä sille varattuun tilaan.

Toivomme, että vastaatte jokaiseen kysymykseen, vaikka omasta mielestänne tuntisitte itsenne täysin terveeksi.

Esim.1 Kuorsaatteko nukkuessanne? (Kysykää muilta jos ette tiedä varmasti)

- 0 En → siirtykää kysymykseen 9
1 Kyllä

Jos ette kuorsaa, rengastatte numeron 0. Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: ”siirtykää kysymykseen...”, jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaamatta.

Esim. 2 Joudutteko Te työnne vuoksi toisinaan yöpymään muualla kuin asuinpaikkakunnallanne?

- 0 En
1 Kyllä, keskimäärin 15 yötä vuoden aikana

Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin – myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin rengastamalla vaihtoehtoa ”Ei” vastaava numero.

UNI JA NUKKUMINEN

1. Kuinka monta tuntia nukutte vuorokaudessa?

_____ tuntia

2. Onko Teillä vaikeuksia nukahtaa ilman unilääkkeitä?

- 1 Ei lainkaan
2 Silloin tällöin
3 Usein
4 Lähes aina

3. Heräättekö kesken unien aamu-yöllä tai hyvin varhain aamulla?

- 1 En lainkaan
2 Silloin tällöin
3 Usein
4 Lähes joka yö

4. Oletteko mielestänne päiväaikaan väsyneempi kuin samanikäiset ihmiset yleensä?

- 1 Kyllä, lähes aina
2 Kyllä, useasti (ainakin viikoittain)
3 En ole
4 En osaa sanoa

5. Arvioikaa, kuinka helposti nukahtaisitte seuraavissa tilanteissa.

Ympyröikää tilanteeseen sopivin vaihtoehto. Mikäli tuntisitte itsenne väsyneeksi, mutta ette kuitenkaan nukahtaisi, merkitkää 0.

		en nukahda koskaan	nukahdan harvoin	nukahdan melko usein	nukahdan lähes aina
1	Kun istun ja luen	0	1	2	3
2	TV:tä katsellessani	0	1	2	3
3	Kun istun hiljaa paikallani (esim. kokouksessa, teatterissa tms.)	0	1	2	3
4	Kun istun matkustajana autossa tunnin tauotta	0	1	2	3
5	Jos menen iltapäivällä lepäämään makuulle	0	1	2	3
6	Kun istun ja keskustelen jonkun kanssa	0	1	2	3
7	Kun istun hiljaa lounaan jälkeen	0	1	2	3
8	Auton pysähtyessä liikennevaloihin	0	1	2	3

6. Kuorsaatteko nukkuessanne? (Kysykää muilta jos ette tiedä varmasti)

- 0 En → siirtykää kysymykseen 9
1 Kyllä

7. Kuinka usein kuorsaatte?

- 1 Kerran kuussa tai harvemmin
2 1-2 yönä viikossa
4 3-5 yönä viikossa
5 Joka yö tai lähes joka yö
6 En osaa sanoa

8. Millaista kuorsauksenne on laadultaan? (Kysykää tarvittaessa muilta)

- 1 Kuorsaan hiljaa tai tasaisesti
2 Kuorsaan tasaisesti mutta melko äänekkäästi
3 Kuorsaan tasaisesti mutta niin äänekkäästi, että se kuuluu viereiseen huoneeseen
4 Kuorsaan hyvin äänekkäästi ja epätasaisesti (välillä on hengityskatkoja, jolloin ei kuulu mitään ääntä ja välillä kuuluu hyvin kovaa korahtelevaa kuorsausta)
5 En osaa sanoa

9. Oletteko huomannut (tai ovatko muut huomanneet) hengityskatkoksia nukkuessanne?

- 1 Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 1-2 yönä viikossa
- 4 3-5 yönä viikossa
- 5 Joka yö tai lähes joka yö
- 6 En osaa sanoa

10. Onko lääkäri todennut Teillä uniapnean?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

11. Joudutteko Te työnne vuoksi toisinaan yöpymään muualla kuin asuinpaikkakunnallanne?

- 0 En
- 1 Kyllä, keskimäärin _____ yötä vuoden aikana

12. Joutuuko puolisonne työnsä vuoksi toisinaan yöpymään muualla kuin asuinpaikkakunnallansa?

- 0 Ei
- 1 Kyllä, keskimäärin _____ yötä vuoden aikana
- 2 En elä parisuhteessa

ASUMISEN HAITAT

13. Haittaako asumistanne...? (Voitte ympyröidä useamman vaihtoehdon)

- | | |
|---|---|
| 1 asunnon ahtaus | 8 huono ilmanvaihto, tunkkainen ilma |
| 2 huonot pyykinpesumahdollisuudet | 9 lasten, aikuisten tai kotieläinten aiheuttama melu |
| 3 liikkumista vaikeuttavat kynnykset | 10 liikenteen, työmaiden tai teollisuuden aiheuttama tai muu ulkoa kuuluva melu |
| 4 liian kapeat oviaukot | 11 liikenteen tai teollisuuden aiheuttama pöly, lika tai muut ympäristöongelmat |
| 5 liian korkealla tai matalalla olevat keittiökaapit tai työtasot | 12 hankalat kulkuyhteydet |
| 6 kosteus (esim. seinissä, lattiasa, perustuksissa tms.) | |
| 7 kylmyys tai veto | |

KOTIELÄIMET

14. Onko teidän kotitaloudessanne tai perheenne maatilalla tällä hetkellä koti- tai lemmikkieläimiä, tai onko niitä ollut aiemmin? (lapsuusikä mukaanlukien)

	Ei ole koskaan ollut	Ei ole tällä hetkellä, mutta on aiemmin ollut	On tällä hetkellä
1 koiria	0	1	2
2 kissoja	0	1	2
3 häkkilintuja	0	1	2
4 jokin muu lemmikkieläin	0	1	2
5 lehmiä, hevosia, kanoja tai muita kotieläimiä	0	1	2

SUHTAUTUMINEN TERVEYTEEN

15. Miten suhtaudutte terveyteenne?

	ei lainkaan	melko vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
1 Tuntuuko Teistä siltä, että ruumiissanne on jotakin vakavasti vialla?	1	2	3	4	5
2 Huolehditteko paljon terveydestänne?	1	2	3	4	5
3 Jos saatte tietoa jostakin sairaudesta (radion, television, sanomalehtien tai jonkun tuttavien kautta), pelkäätkö sairastuvananne siihen itse?	1	2	3	4	5
4 Ajatteletteko usein mahdollisuutta, että Teillä on jokin vakava sairaus?	1	2	3	4	5
5 Vaivaavatko Teitä monenlaiset kivut ja säryt?	1	2	3	4	5
6 Oletteko huomannut, että Teitä vaivaavat monet erilaiset oireet?	1	2	3	4	5

	<u>ei lainkaan</u>	<u>eipä juuri</u>	<u>jonkun verran</u>	<u>melko vaikea</u>	<u>erittäin vaikea</u>
7 Onko Teidän vaikea uskoa lääkäriänne, jos hän sanoo, ettei Teidän tarvitse olla huolissanne terveydestänne?	1	2	3	4	5

SUUN TERVEYS JA ELÄMÄNLAATU

16. Kuinka usein Teillä on ollut seuraavia suun terveyteen liittyviä ongelmia vii- meksi kuluneen kuukauden aikana?

	<u>hyvin usein</u>	<u>melko usein</u>	<u>joskus</u>	<u>hyvin harvoin</u>	<u>ei lainkaan</u>	<u>en osaa sanoa</u>
1 Onko Teillä ollut <u>vaikeuksia sanojen lausumisessa</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
2 Onko Teistä tuntunut, että <u>makuaiستinne on heikentynyt</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
3 Oletteko tuntenut suussanne <u>kipua tai särkyä</u> ?	1	2	3	4	5	6
4 Onko Teidän ollut <u>hankala syödä joitakin ruokia</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
5 Oletteko ollut <u>vaivautunut</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
6 Oletteko <u>tuntenut olonne jännittyneeksi tai kireäksi</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
7 Oletteko joutunut hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia <u>noudattamaan ruokavaliota, johon ette ole tyytyväinen?</u>	1	2	3	4	5	6

	hyvin usein	melko usein	joskus	hyvin harvoin	ei lainkaan	en osaa sanoa
8 Oletteko joutunut <u>keskeyttämään ruokailun</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
9 Onko Teidän ollut <u>vaikea rentoutua</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
10 Oletteko ollut <u>hämmentynyt tai nolostunut</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
11 Oletteko ollut <u>ärtyisä muiden ihmisten seurassa</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
12 Onko Teillä ollut <u>vaikeuksia jokapäiväisissä askareissanne</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
13 Oletteko mielestänne ollut <u>tyytymätön elämäänne</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6
14 Oletteko ollut <u>täysin toimintakyvytön</u> hampaistanne, suustanne tai proteeseistanne johtuvien ongelmien takia?	1	2	3	4	5	6

ARKIELÄMÄN KOKEMINEN

17. Miltä Teistä tuntuu? Ympyröikää vaihtoehtoista 1-7 se, joka parhaiten vastaa käsitystänne

1. Tähän asti elämänne on ollut?

täysin vailla
selvää tarkoitusta
ja päämäärää

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

sen tarkoitus ja
päämäärät ovat
täysin selvät

2. **Kuinka usein Teillä on tunne, ettette oikeastaan välitä mitä ympärillänne tapahtuu?**

erittäin harvoin
tai ei koskaan

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

hyvin usein

3. **Kuinka usein olette yllättyneet sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka uskoitte tuntevanne hyvin?**

en koskaan

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

jatkuvasti

4. **Oletteko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotitte?**

en koskaan

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

jatkuvasti

5. **Kuinka usein Teistä tuntuu, että Teitä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?**

hyvin usein

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

erittäin harvoin tai
ei koskaan

6. **Kuinka usein Teillä on tunne, että olette oudossa tilanteessa ettekä tiedä, mitä tehdä?**

hyvin usein

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

erittäin harvoin
tai ei koskaan

7. **Koetteko, että päivittäisten tehtävienne hoitaminen on Teille...**

suuren mielihyvän ja
tyytytyksen lähde

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

tuskallista ja
ikävää

8. **Kuinka usein tunteenne ja ajatuksenne ovat oikein sekaisin?**

hyvin usein

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

erittäin harvoin tai
ei koskaan

9. **Monet ihmiset – jopa lujaluonteiset – kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein Te olette kokenut näin?**

en koskaan

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

hyvin usein

TERVEYTEEN LIITTYVÄ ELÄMÄNLAATU

Lukekaa ensin läpi huolellisesti kunkin kysymyksen kaikki vastausvaihtoehdot. Ympyröikää se vaihtoehto, joka **parhaiten kuvaa terveydentilanne tänään**. Menetelkää näin kaikkien kysymysten 1-15 kohdalla. **Kustakin kysymyksestä ympyröidään siis yksi vaihtoehto.**

20. Terveydentilanne tänään

1 Liikuntakyky

- 1 pystyn kävelemään normaalisti (vaikeuksitta) sisällä, ulkona ja portaissa
- 2 pystyn kävelemään vaikeuksitta sisällä, mutta ulkona ja/tai portaissa on pieniä vaikeuksia
- 3 pystyn kävelemään ilman apua sisällä (apuvälinein tai ilman), mutta ulkona ja/tai portaissa melkoisin vaikeuksin tai toisen avustamana
- 4 pystyn kävelemään sisälläkin vain toisen avustamana
- 5 olen täysin liikuntakyvytön ja vuoteenoma

2 Näkö

- 1 näen normaalisti eli näen lukea lehteä ja TV:n tekstejä vaikeuksitta (silmälaseilla tai ilman)
- 2 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä pienin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 3 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä huomattavin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 4 en näe lukea lehteä enkä TV:n tekstejä ilman silmälaseja tai niiden kanssa, mutta näen (näkisin) kulkea ilman opasta
- 5 en näe (näkisi) kulkea oppaatta eli olen lähes tai täysin sokea

3 Kuulo

- 1 kuulen normaalisti eli kuulen hyvin normaalia puheääntä (kuulokojeen kanssa tai ilman)
- 2 kuulen normaalia puheääntä pienin vaikeuksin
- 3 kuulen normaalia puheääntä melkoisin vaikeuksin, keskustelussa on käytettävä normaalia kovempaa puheääntä
- 4 kuulen kovaakin puheääntä heikosti; olen melkein kuuro
- 5 olen täysin kuuro

4 Hengitys

- 1 pystyn hengittämään normaalisti eli minulla ei ole hengenahdistusta tai muita hengitysvaikeuksia
- 2 minulla on hengenahdistusta raskaassa työssä tai urheillessa, reippaassa kävelyssä tasamaalla tai lievässä ylämäessä
- 3 minulla on hengenahdistusta kävellessä muitten samanikäisten vauhtia tasamaalla
- 4 minulla on hengenahdistusta pienenkin rasituksen jälkeen, esim. peseytyessä tai pukeutuessa
- 5 minulla on hengenahdistusta lähes koko ajan, myös levossa

5 Nukkuminen

- 1 nukun normaalisti eli minulla ei ole mitään ongelmia unen suhteen
- 2 minulla on lieviä uniongelmia, esim. nukahtamisvaikeuksia tai heräilen satunnaisesti yöllä
- 3 minulla on melkoisia uniongelmia, esim. nukun levottomasti, uni ei tunnu riittävältä
- 4 minulla on suuria uniongelmia, esim. joudun käyttämään usein tai säännöllisesti unilääkettä, herään säännöllisesti yöllä ja/tai aamuisin liian varhain
- 5 kärsin vaikeasta unettomuudesta, esim. unilääkkeiden runsaasta käytöstä huolimatta nukkuminen on lähes mahdotonta, valvon suurimman osan yöstä

6 Syöminen

- 1 pystyn syömään normaalisti eli itse ilman mitään vaikeuksia
- 2 pystyn syömään itse pienin vaikeuksin (esim. hitaasti, kömpelösti, vavisten tai erityisapuneuvoin)
- 3 tarvitsen hieman toisen apua syömisessä
- 4 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää
- 5 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää joko letkulla tai suonen sisäisellä ravintoliuoksella

7 Puhuminen

- 1 pystyn puhumaan normaalisti eli selvästi, kuuluvasti ja sujuvasti
- 2 puhuminen tuottaa minulle pieniä vaikeuksia, esim. sanoja on etsittävä tai ääni ei ole riittävän kuuluva tai se vaihtaa korkeutta
- 3 pystyn puhumaan ymmärrettävästi, mutta katkonaisesti, ääni vavisten, sammaltaen tai änkyttäen
- 4 muilla on vaikeuksia ymmärtää puhettani
- 5 pystyn ilmaisemaan itseäni vain elein

8 Eritystoiminta

- 1 virtsarakkoni ja suolistoni toimivat normaalisti ja ongelmitta
- 2 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on lieviä ongelmia, esim. minulla on virtsaamisvaikeuksia tai kova tai löysä vatsa
- 3 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on melkoisia ongelmia, esim. minulla on satunnaisia virtsanpidätysvaikeuksia tai vaikea ummetus tai ripuli
- 4 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on suuria ongelmia, esim. minulla on säännöllisesti "vahinkoja" tai peräruiskeiden tai katetroinnin tarvetta
- 5 en hallitse lainkaan virtsaamista ja/tai ulostamista

9 Tavanomaiset toiminnot

- 1 pystyn suoriutumaan normaalisti tavanomaisista toiminnoista (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)
- 2 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista hieman alentuneella teholla tai pienin vaikeuksin
- 3 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista huomattavasti alentuneella teholla tai huomattavin vaikeuksin tai vain osaksi
- 4 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista vain pieneltä osin
- 5 en pysty suoriutumaan lainkaan tavanomaisista toiminnoista

10 Henkinen toiminta

- 1 pystyn ajattelemaan selkeästi ja johdonmukaisesti ja muistini toimii täysin moitteettomasti
- 2 minulla on lieviä vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai muistini ei toimi täysin moitteettomasti
- 3 minulla on melkoisia vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on jonkin verran muistinmenetystä
- 4 minulla on suuria vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on huomattavaa muistinmenetystä
- 5 olen koko ajan sekaisin ja vailla ajan tai paikan tajua

11 Vaivat ja oireet

- 1 minulla ei ole mitään vaivoja tai oireita, esim. kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 2 minulla on lieviä vaivoja tai oireita, esim. lievää kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 3 minulla on melkoisia vaivoja tai oireita, esim. melkoista kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 4 minulla on voimakkaita vaivoja tai oireita, esim. voimakasta kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 5 minulla on sietämättömiä vaivoja ja oireita, esim. sietämätöntä kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

12 Masentuneisuus

- 1 en tunne itseäni lainkaan surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 3 tunnen itseni melko surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

13 Ahdistuneisuus

- 1 en tunne itseäni lainkaan ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 3 tunnen itseni melko ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

14 Energisyys

- 1 tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi
- 2 tunnen itseni hieman uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 3 tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 4 tunnen itseni hyvin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, lähes "loppuun palaneeksi"
- 5 tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, täysin "loppuun palaneeksi"

15 Sukupuolielämä

- 1 terveydentilani ei vaikeuta mitenkään sukupuolielämääni
- 2 terveydentilani vaikeuttaa hieman sukupuolielämääni
- 3 terveydentilani vaikeuttaa huomattavasti sukupuolielämääni
- 4 terveydentilani tekee sukupuolielämäni lähes mahdottomaksi
- 5 terveydentilani tekee sukupuolielämäni mahdottomaksi

KOKEMUKSET ALKOHOLIN VAIKUTUKSESTA

Eri henkilöiden herkkyys alkoholin vaikutuksille on erilainen, niin että toisiin melko pienetkin määrät vaikuttavat enemmän kuin suuret toisiin. Siksi tiedustelemme seuraavaksi Teidän omia kokemuksianne alkoholin vaikutuksista. Pyydämme Teitä muistelevaan miten erilaiset alkoholimäärät ovat vaikuttaneet Teihin eri käyttötilanteissa. Koska tarkan alkoholimäärän muistaminen voi olla vaikeaa, pyydämme Teitä arvioimaan eri tilanteissa nauttianne määrän ravintola-annoksina.

Aloittakaa sarakkeesta A, olkaa hyvä. Siinä allekkain olevat ruudut on varattu kaikkein ensimmäisille kokemuksillenne alkoholijuomista. Harkitkaa jokaista vasemmalla puolella esitetyistä neljästä kysymyksestä.

Vastatkaa kysymyksiin numerojärjestyksessä, alkaen kysymyksestä 1 ja ylhäältä alas työskennellen. Merkitkää otsikon A alla oleviin ruutuihin kutakin kysymystä vastaava juotujen lasillisten (eli ravintola-annosten) määrä numerona. Älkää vastatko vaihtoehtoihin, joista Teillä ei ole kokemusta. Merkitkää niihin ruutuihin viiva (-).

Siirtykää sitten sarakkeeseen B, jossa kysytään kokemuksianne viimeisimmältä säännöllisen alkoholin käytön ajanjaksolta. Menetkää kuten kohdassa A. Lopuksi sarakkeessa C kysytään kokemuksia ajalta, jolloin joitte kaikkein eniten, olipa se tapahtunut äskettäin tai kauan sitten. Menetkää taas kuten kohdissa A ja B.

21. ALKOHOLIN VAIKUTUS täyttäkää vain ne kohdat, joista Teillä on kokemusta, olkaa hyvä yksi lasillinen= *1/3 litraa olutta tai siideriä, tai * 12 cl mietoa tai 8 cl väkevää viiniä tai * 4 cl väkeviä	A viisi ensimmäistä käyttökertaa (kun joitte enemmän kuin puoli lasillista)	B kun viimeksi joitte alkoholia säännöllisesti (ainakin kerran kuukaudessa kolmen perättäisen kuukauden ajan)	C kun joitte kaikkein eniten tähänastisen elämänne aikana
1. Monenko lasillisen jälkeen huomasitte olonne tuntuvan erilaiselta tai huomasitte alkoholin alkavan vaikuttaa?			
2. Monenko lasillisen jälkeen tunsitte lievää huimausta tai puheen vaikeutumista?			
3. Monenko lasillisen jälkeen aloitte horjua tai liikkua hapanovasti?			
4. Monenko lasillisen jälkeen sammutte tai nukahditte vaikka ette olisi halunnut?			

TUNTEIDEN KOKEMINEN

22. Ympyröikää seuraavien toteamusten kohdalla jokin numeroista yhdestä viiteen sen mukaan, miten hyvin kukin toteamus sopii kuvaamaan Teitä.

	ei lainkaan pidä paikkaansa	ei juuri pidä paikkaansa	en osaa sanoa	pitää melko lailla paikkansa	pitää täysin paikkansa
Olen usein epävarma siitä, mitä milloinkin tunnen.	1	2	3	4	5
Minun on vaikea löytää oikeita sanoja kuvatakseni tunteitani.	1	2	3	4	5
Minulla on fyysisiä tuntemuksia, joita lääkäritkään eivät ymmärrä.	1	2	3	4	5
Minun on helppo kuvailla tunteitani.	1	2	3	4	5
Mieluummin erittelen ja tutkin ongelmia kuin vain kuvaillen niitä.	1	2	3	4	5
Kun olen poissa tolaltani, en tiedä olenko surullinen, peloissani vai vihainen.	1	2	3	4	5
Olen usein ymmälläni kehoni tuntemuksista.	1	2	3	4	5
Annan mieluummin asioiden mennä omalla painollaan kuin mietin mistä ne oikein johtuvat.	1	2	3	4	5
Minulla on tunteita, joita en täysin pysty tunnistamaan.	1	2	3	4	5
On erityisen tärkeää olla kosketuksissa tunteisiinsa.	1	2	3	4	5
Minun on vaikea kuvailla tunteita, joita toiset ihmiset minussa herättävät.	1	2	3	4	5
Ihmiset ovat kehottaneet minua kertomaan enemmän tunteistani.	1	2	3	4	5

	<u>ei lainkaan pidä paikkaansa</u>	<u>ei juuri pidä paikkaansa</u>	<u>en osaa sanoa</u>	<u>pitää melko lailla paikkansa</u>	<u>pitää täysin paikkansa</u>
En tiedä, mitä sisimmässäni oikein tapahtuu.	1	2	3	4	5
En aina tiedä, miksi olen vihainen.	1	2	3	4	5
Mieluummin puhun ihmisten kanssa heidän päivittäisistä puuhistaan kuin heidän tunteistaan.	1	2	3	4	5
Katselen mieluummin kevyttä viihdettä kuin psykologisia näytelmiä.	1	2	3	4	5
Minun on vaikea paljastaa sisimpiä tuntejani edes läheisille ystäville.	1	2	3	4	5
Voin tuntea läheisyyttä toiseen ihmiseen, vaikka oltaisiin hiljaa.	1	2	3	4	5
Olen huomannut, että omien tunteiden kuunteleminen ja pohtiminen auttaa henkilökohtaisten ongelmien ratkaisemisessa.	1	2	3	4	5
Elokuvista tai näytelmistä häviää nautinto, jos niistä yrittää etsiä syvällisiä merkityksiä.	1	2	3	4	5

NAISTEN KYSYMYKSET Miehet \longrightarrow siirtykää kysymykseen 27

23. Onko teillä ollut seuraavia tulehduksia tai tauteja sukupuolielinten alueella?

	ei	kyllä	en tiedä
Herpesvirus	1	2	3
Visvasyyvät eli Kandyloomat	1	2	3
Hiivatulehdus	1	2	3
Muu emätintulehdus	1	2	3
Kohtutulehdus	1	2	3
Munasarjatulehdus	1	2	3
Klamydia	1	2	3

24. Oletteko ollut sairaalahoidossa näiden tulehdusten vuoksi?

- 1 En
- 2 Kyllä

25. Kuinka usein tutkitte itse rintojanne?

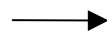
- 1 useammin kuin kerran kuukaudessa
- 2 noin kerran kuukaudessa
- 3 silloin tällöin
- 4 en koskaan

26. Kuinka usein käytte gynekologisessa tarkastuksessa?

- 1 säännöllisesti vähintään kerran vuodessa
- 2 silloin tällöin
- 3 vain jos on oireita
- 4 en koskaan

MIESTEN KYSYMYKSET

Naiset



siirtykää kysymykseen 29

27. Onko teillä ollut seuraavia tulehduksia tai tauteja sukupuolielinten alueella?

	ei	kyllä	en tiedä
Herpesvirus	1	2	3
Visvasyyvät eli Kondyloomat	1	2	3
Hiivatulehdus	1	2	3
Eturauhastulehdus	1	2	3
Kivestulehdus	1	2	3
Klamydia	1	2	3

28. Kuinka usein tutkitte itse kiveksiänne?

- 1 en lainkaan
- 2 silloin tällöin
- 3 noin kerran kuukaudessa
- 4 useammin kuin kerran kuukaudessa

KAIKKI VASTAAVAT!

AUTOILU**29. Oletteko toiminut ammattimaisesti autonkuljettajana?**

- 0 En —▶ siirtykää kysymykseen 33
 1 Kyllä

30. Kuinka monta vuotta yhteensä? _____**31. Kuljetitteko (voitte valita useita vaihtoehtoja)**

- 1 Henkilöautoa, kuinka monta vuotta _____
 2 Pakettiautoa, kuinka monta vuotta _____
 3 Linja-autoa, kuinka monta vuotta _____
 4 Kuorma-autoa, kuinka monta vuotta _____
 5 Rekkaa, kuinka monta vuotta _____
 6 Erikoisajoneuvoa (ambulanssi, paloauto ym.), kuinka monta vuotta _____

32. Kun teitte tätä työtä tyypillisimmillään**32.1 Kuinka monta tuntia ajoitte keskimäärin viikossa? _____****32.2 Kuinka monta kilometriä ajoitte keskimäärin vuodessa? _____****33. Oletteko tehnyt muuta työtä, jossa olette ajanut paljon autoa?**

Paljon tarkoittaa, että olette ainakin neljänä viikonpäivänä ajanut autoa vähintään 50 mutta mahdollisesti satoja kilometrejä päivässä

- 0 En —▶ siirtykää kysymykseen 37
 1 Kyllä

34. Kuinka monta vuotta yhteensä? _____**35. Kuljetitteko (voitte valita useita vaihtoehtoja)**

- 1 Henkilöautoa, kuinka monta vuotta _____
 2 Pakettiautoa, kuinka monta vuotta _____
 3 Linja-autoa, kuinka monta vuotta _____
 4 Kuorma-autoa, kuinka monta vuotta _____
 5 Rekkaa, kuinka monta vuotta _____
 6 Erikoisajoneuvoa (ambulanssi, paloauto ym.), kuinka monta vuotta _____

36. Kun teitte tätä työtä tyypillisimmillään

36.1 Kuinka monta tuntia ajoitte keskimäärin viikossa? _____

36.2 Kuinka monta kilometriä ajoitte keskimäärin vuodessa? _____

37. Oletteko työssänne ollut paljon matkustajana (myös rahastajana, apumiehenä tms.) autossa?

Paljon tarkoittaa, että olette ainakin neljänä viikonpäivänä ajanut autoa vähintään 50 mutta mahdollisesti satoja kilometrejä päivässä)

0 En —▶ siirtykää kysymykseen 41

1 Kyllä

38. Kuinka monta vuotta yhteensä? _____

39. Olitteko matkustajana (myös rahastajana, apumiehenä tms.) (voitte valita useita vaihtoehtoja)

1 Henkilöautossa, kuinka monta vuotta _____

2 Pakettiautossa, kuinka monta vuotta _____

3 Linja-autossa, kuinka monta vuotta _____

4 Kuorma-autossa, kuinka monta vuotta _____

5 Rekassa, kuinka monta vuotta _____

6 Erikoisajoneuvossa (ambulanssi, paloauto ym.), kuinka monta vuotta _____

40. Kun teitte tätä työtä tyypillisimmillään

40.1 Kuinka monta tuntia keskimäärin viikossa? _____

40.2 Kuinka monta kilometriä keskimäärin vuodessa? _____

41. Oletteko muuten kuin työssänne (matkoilla kotoa työhön, vapaa-aikana ym.) ajanut paljon autoa tai ollut paljon auton matkustajana?

Paljon tarkoittaa, että olette säännöllisesti ajanut tai matkustanut autolla vähintään 200 kilometriä viikossa

0 En —▶ siirtykää lomakkeen loppuun

1 Kyllä

42. Kuinka monta vuotta yhteensä? _____

43. Olitteko kuljettajana...?(voitte valita useita vaihtoehtoja)

1 Henkilöautossa, kuinka monta vuotta _____

2 Pakettiautossa, kuinka monta vuotta _____

3 Linja-autossa, kuinka monta vuotta _____

44. Olitteko matkustajana...? (voitte valita useita vaihtoehtoja)

1 Henkilöautossa, kuinka monta vuotta _____

2 Pakettiautossa, kuinka monta vuotta _____

3 Linja-autossa, kuinka monta vuotta _____

45. Kun ajoitte tai matkustitte tyypillisimmillään

45.1 Kuinka monta tuntia keskimäärin viikossa? _____

45.2 Kuinka monta kilometriä keskimäärin vuodessa? _____

KIITÄMME VASTAUKSISTANNE JA VAIVANNÄÖSTÄNNE!

Toivomme, että olette vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Palauttakaa kyselylomake oheisessa kuoressa, jonka postimaksu on maksettu.

Päivämäärä, jolloin vastasitte kyselylomakkeeseen: _____ / _____ / _____

Allekirjoitus
