



TERVEYS 2011

Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

1. KYSELY

NUORET AIKUISET



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Tämän kyselyn tarkoituksena on saada tietoja eräistä elintavoistanne, työstänne, elinympäristöstänne, terveydestänne ja hyvinvoinnistanne. Kyselyn tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Pyydämme, että **täytätte kyselyn kotona ja tuotte sen mukanne terveystarkastukseen**. Mikäli Teillä on vaikeuksia jonkun osan täyttämässä, saatte apua tutkimuspaikalla. Ennen kuin aloitatte lomakkeen täyttämisen, merkitkää päivämäärä milloin aloititte sen täyttämisen.

Päivämäärä: ____ / ____ 2011

VASTAUSOHJEITA

Kysymyksiin vastataan tavallisesti ympäröimällä 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 olette? | 1 | 7 | 0 | cm (arviokin riittää)

3. Oletteko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana työssä?

- 0 En ole ollut → siirtykää kysymykseen 59
 1 Olen ollut

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

Kys1_K04

1. Onko Teillä jokin pitkäaikainen sairaus, vika tai vamma?

- 0 Ei → siirtykää kysymykseen 3
1 Kyllä

2. Arvioikaa miten haittaavia oireet, sairaudet tai vammat ovat ympäröimällä haitan määrää parhaiten kuvaava vaihtoehto:

Kys1_K0501

Haitta vapaa-ajan harrastuksissa

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

Ei lainkaan
haittaa

Pahin mahdollinen
eli erittäin suuri haitta

Kys1_K0502

Haitta kotitöiden hoitamisessa

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

Ei lainkaan
haittaa

Pahin mahdollinen
eli erittäin suuri haitta

Kys1_K0503

Haitta työssä

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

Ei lainkaan
haittaa

Pahin mahdollinen
eli erittäin suuri haitta

SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ

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

	Puoliso, kumppani	Joku muu lähi- omainen	Läheinen ystävä	Läheinen työtoveri	Läheinen naapuri	Joku muu läheinen	Ei kukaan
Kenen apuun voitte todella luottaa, kun tunnette olevanne rasittunut ja kaipaatte rentoutusta?	Kys1_K680101 1	Kys1_K680102 2	Kys1_K680103 3	Kys1_K680104 4	Kys1_K680105 5	Kys1_K680106 6	Kys1_K680107 7
Kenen voitte todella uskovan välittävän Teistä, tapahtuipa Teille mitä tahansa?	Kys1_K680201 1	Kys1_K680202 2	Kys1_K680203 3	Kys1_K680204 4	Kys1_K680205 5	Kys1_K680206 6	Kys1_K680207 7
Kenen voitte todella luottaa saavan olonne paremmaksi, kun olette allapäin?	Kys1_K680301 1	Kys1_K680302 2	Kys1_K680303 3	Kys1_K680304 4	Kys1_K680305 5	Kys1_K680306 6	Kys1_K680307 7
Keneltä saatte käytännön apua, kun sitä tarvitsette?	Kys1_K680401 1	Kys1_K680402 2	Kys1_K680403 3	Kys1_K680404 4	Kys1_K680405 5	Kys1_K680406 6	Kys1_K680407 7



LÄHIYMPÄRISTÖN TURVALLISUUS

Kys1_K62

4. Onko Teillä turvattomuuden tunnetta liikkuessanne asuinalueellanne?

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

Kys1_K64

5. Pelkäätekö liikkua ulkona yksin iltaisin klo 22 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

PSYKKISET KOKEMUKSET

Kys1_K69

6. 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

7. 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

8. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, että mukanaolonne asioiden hoidossa on...

- 0 Tavallista hyödyllisempää
- 1 Yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
- 2 Vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
- 3 Paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

Kys1_K72

9. 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

10. 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

11. 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

Kys1_K75

12. 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

Kys1_K76

13. 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

14. 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

15. 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

16. 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

17. 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

Seuraavat kysymykset (18–19) käsittelevät ajatuksia ja tunteita, jotka liittyvät oman itsen vahingoittamiseen. Osa ihmisistä on elämänsä aikana kohdannut vaikeuksia, joiden yhteydessä tällaisia ajatuksia ja tunteita esiintyy.

Nkys_K29

18. Oletteko koskaan elämäne aikana vakavasti harkinnut itsemurhaa?

- 1 En koskaan → siirtykää kysymykseen 20
- 2 Kyllä, viimeksi alle puoli vuotta sitten
- 3 Kyllä, viimeksi 6–12 kuukautta sitten
- 4 Kyllä, viimeksi yli 12 kuukautta sitten

Nkys_K31

19. Oletteko koskaan yrittänyt itsemurhaa, harkiten tai suunnittelematta?

- 1 En koskaan
- 2 Kyllä, kerran
- 3 Kyllä, useammin kuin kerran, yhteensä

|___|___| kertaa

Nkys_K3101

PAINO JA PITUUS

Kys1_K17

20. Kuinka paljon painatte nykyisin?

|___|___|___| kiloa (arviokin riittää)

Kys1_K17B

21. Kuinka pitkä olette?

|___|___|___| cm (arviokin riittää)

LIIKUNTA

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

Kys1_K27

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

- 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

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

Kys1_K37

24. 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 Yli 2 tuntia päivässä



25. Kuinka paljon kaiken kaikkiaan liikutte viikoittain?

Ottakaa huomioon kaikki sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Ympyröikää kaikki liikuntaanne kuvaavat vaihtoehdot ja merkitkää viivoille, kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (kuinka monena päivänä viikossa, montako tuntia ja minuuttia yhteensä viikossa.) Jos ette juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain ympyröikää vaihtoehto ”ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko” ja jättäkää muut vaihtoehdot valitsematta.

T11_Kys1_K24_1

1 Ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko

T11_Kys1_K24_2

2 Verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)

T11_Kys1_K24_2PV T11_Kys1_K24_2T T11_Kys1_K24_2M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_3

3 Ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

T11_Kys1_K24_3PV T11_Kys1_K24_3T T11_Kys1_K24_3M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_4

4 Voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

T11_Kys1_K24_4PV T11_Kys1_K24_4T T11_Kys1_K24_4M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_5

5 Lihaskuntoharjoittelua (= esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)

T11_Kys1_K24_5PV T11_Kys1_K24_5T T11_Kys1_K24_5M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

T11_Kys1_K24_6

6 Tasapainoa edellyttävää tai kehittävää liikuntaa (= esim. tai chi, tanssi, liikuntapelit, tasapainoharjoitukset esimerkiksi yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla tai konntausasennossa)

T11_Kys1_K24_6PV T11_Kys1_K24_6T T11_Kys1_K24_6M
|____| päivänä viikossa, yhteensä |____|____| tuntia |____|____| minuuttia viikossa

26. Kuinka monta tuntia istutte keskimäärin päivässä arkipäivinä?

Merkitkää 0 jos ette yhtään.

Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavassa	T11_Kys1_K25_1T ____ ____ tuntia	T11_Kys1_K25_1M ____ ____ min päivässä
Kotona televisiota tai videoita katsellen	T11_Kys1_K25_2T ____ ____ tuntia	T11_Kys1_K25_2M ____ ____ min päivässä
Kotona tietokoneen ääressä	T11_Kys1_K25_3T ____ ____ tuntia	T11_Kys1_K25_3M ____ ____ min päivässä
Kulkuneuvossa (auto, juna, lentokone)	T11_Kys1_K25_4T ____ ____ tuntia	T11_Kys1_K25_4M ____ ____ min päivässä
Muualla	T11_Kys1_K25_5T ____ ____ tuntia	T11_Kys1_K25_5M ____ ____ min päivässä



AJANKÄYTTÖ JA HARRASTUKSET

27. Miten usein keskimäärin teette seuraavia asioita?

	Joka päivä tai useimpina päivinä	Kerran tai pari viikossa	Kerran tai pari kuukaudessa	Kerran tai muutaman kerran vuodessa	Harvemmin tai ei koskaan
Kys1_K2001 Kerho- tai yhdistystoimintaa (mukaan luettuna yhteiskunnalliset luottamustehtävät)	5	4	3	2	1
Kys1_K2002 Teatterissa, elokuvissa, taidenäyttelyissä, urheilukilpailuissa tms. käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2003 Opiskelua	5	4	3	2	1
Kys1_K2004 Kirkossa tai muissa uskonnollisissa tilaisuuksissa käymistä	5	4	3	2	1
Kys1_K2005 Liikuntaa, metsästystä, kalastusta, puutarhanhoitoa tai muuta ulkoilua	5	4	3	2	1
Kys1_K2008 Käsitöitä, askartelua, soittamista, laulamista, valokuvausta, maalaamista, keräilyä tms.	5	4	3	2	1
Kys1_K2010 Sukulaisten, ystävien tai naapurin luona vierailua	5	4	3	2	1
Kys1_K2012 Ystävien, sukulaisten tai naapurien tapaamista kotonanne	5	4	3	2	1
Kys1_K2014 Puhelimessa puhumista	5	4	3	2	1

ALKOHOLINKÄYTTÖ

Kys1_K38

28. Rengastakaa omaa käyttöönnne kuvaamaan sopivin vaihtoehto.

- Olen ollut koko elämäni raitis (tai maistanut alkoholijuomia enintään 10 kertaa koko elämäni aikana)
- Olen käyttänyt aiemmin alkoholijuomia vuodesta alkaen, mutta lopettanut vuotta sitten
- Olen käyttänyt alkoholijuomia vuodesta alkaen ja käytän niitä edelleen



Seuraavassa kysymme juomanne alkoholin määrää:

1 annos alkoholijuomia on suunnilleen:
1 pieni (1/3 l) pullollinen keskiolutta,
lasillinen viiniä tai ravintola-annos väkeviä

Kaikki alkoholijuomat

T11_Kys1_K28

29. Kuinka usein juotte alkoholia sisältäviä juomia?

- 0 En koskaan → siirtykää kysymykseen 38
1 Kerran kuukaudessa tai harvemmin
2 2–4 kertaa kuukaudessa
3 2–3 kertaa viikossa
4 4 kertaa tai useammin viikossa

T11_Kys1_K29

30. Kuinka monta alkoholia sisältävää juomaa/annosta (lasillista, pullollista) olette juonut tavallisesti sellaisena päivänä, jona olette juonut alkoholia?

- 1 Yksi tai kaksi annosta
2 3 tai 4 annosta
3 5 tai 6 annosta
4 7–9 annosta
5 10 annosta tai enemmän

T11_Kys1_K30

31. Kuinka usein olette juonut kuusi annosta tai enemmän kerralla?

- 0 En koskaan
1 Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 Kerran kuukaudessa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Olut, siideri tai long drink-juomat

Kys1_K40

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

- 0 En kertaakaan → siirtykää kysymykseen 34
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

33. Kuinka paljon juotte tavallisesti olutta, siideriä tai long drink -juomia päivää kohti, kun juotte näitä juomia?

Pullollinen = 1/3 litran pullo

- 1 15 pullollista tai enemmän, montako pullollista? |___|___| pullollista
2 11–14 pullollista^{Kys1_K4101}
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

Viini

Kys1_K43

34. Kuinka usein juotte viiniä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 En kertaakaan → siirtykää kysymykseen 36
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

35. Kuinka paljon juotte tavallisesti viiniä päivää kohti, kun juotte viiniä?

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

- 1 Kaksi isoa pullollista tai enemmän
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



Väkevät alkoholijuomat

Kys1_K46

36. Kuinka usein joitte viinaa tai muita väkeviä alkoholijuomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 En kertaakaan → siirtykää kysymykseen 38
- 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

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

1 kokopullollinen	= 0,75 litraa
Puolikas pullo	= 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
- 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)

MAKEAN SYÖMINEN TAI JUOMINEN

38. 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_K6008 Purukumi, jossa on ksylitolia	4	3	2	1	0



SYÖMISEEN LIITTYVÄT ONGELMAT

T11_Kys1N_K39

39. Oksennatkeko tuntiessanne olonne epämiellyttävän kylläiseksi?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

T11_Kys1N_K40

40. Pelkäätkö menettävänne hallinnan siihen kuinka paljon syötte?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

T11_Kys1N_K41

41. Onko Teillä hiljattain ollut 3 kk kestänyttä jaksoa, jolloin laihdutte yli kuusi kiloa?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

T11_Kys1N_K42

42. Tunnettekoko itsenne lihavaksi vaikka muiden mielestä olette liian laiha?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

T11_Kys1N_K43

43. Hallitseeko ruoka mielestänne elämäänne?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

SEKSUAALIELÄMÄ

Nkys_K106

44. Miten tärkeää seksielämä on Teille?

Ympyröikää janan numeroista se, joka parhaiten vastaa Teidän tilannettanne.

Numero 10 vastaa vaihtoehtoa ”hyvin tärkeä” ja numero 0 vaihtoehtoa ”ei ollenkaan tärkeä”.

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

Ei ollenkaan
tärkeä

Hyvin
tärkeä

Nkys_K107

45. Oletteko tyytyväinen seksielämäänne?

Ympyröikää janan numeroista se, joka parhaiten kuvaa Teidän tilannettanne.

Numero 10 vastaa vaihtoehtoa ”hyvin tyytyväinen” ja numero 0 vaihtoehtoa ”hyvin tyytymätön”.

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

Hyvin
tyytymätön

Hyvin
tyytyväinen

Nkys_K108

46. Kuinka usein olette sukupuolisessa kanssakäymisessä toisen henkilön kanssa?

- 1 En lainkaan
- 2 Kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 3 Lähes viikoittain
- 4 Kerran – pari viikossa
- 5 Useammin kuin kaksi kertaa viikossa



Nkys_K109

47. Kuinka monen henkilön kanssa olette olleet sukupuoliyhteydessä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 En yhdenkään
 1 Yhden Nkys_K10901
 2 Usean, kuinka monen? |____|____|____|

Nkys_K110

48. Jos olette olleet sukupuoliyhteydessä muun kuin vakituisen kumppaninne kanssa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana, käyttittekö silloin kondomia?

- 1 Kyllä, aina
 2 Kyllä, lähes aina
 3 Satunnaisesti
 4 En käyttänyt
 5 En ole ollut sukupuoliyhteydessä muun kuin vakituisen kumppanini kanssa tai en lainkaan

TERVEYDEN EDISTÄMINEN

49. Oletteko osallistunut seuraaviin ryhmätoimintoihin viimeksi kuluneen vuoden aikana ainakin jonkin aikaa säännöllisesti?

(Yksittäistä luentoa tai keskustelutilaisuutta ei oteta huomioon)

	En ole osallistunut	Olen osallistunut
Kys1_K6101 Laihdutusryhmä tai -kurssi	0	1
Kys1_K6102 Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi	0	1
Kys1_K6103 Niskan- tai selän kuntoryhmä	0	1
Kys1_K6104 Muu liikunta- tai kuntoryhmä	0	1
Kys1_K6106 Alkoholin käytön lopettamiseen tai hallitsemiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)	0	1
Kys1_K6108 Jostakin riippuvuudesta irtipääsyä tavoitteleva ryhmä (esim. huume-, peli- tai internetiriippuvuus)	0	1
Kys1_K6110 Sairauden omahoitoryhmä (mm. sydän-, syöpä-, mielenterveyspotilaiden) tai sairastuneen omaisten ryhmä	0	1
T11_Kys1_K40_8 Jooga, pilates, ohjattu meditaatio tai -rentoutus	0	1
Kys1_K6105 Henkisen hyvinvoinnin ryhmä (esim. suru-, ero- tai muu keskusteluryhmä)	0	1



ELÄMÄNLAATU

Seuraavaksi pyydämme Teitä miettimään elämäänne kahden viime viikon aikana:

T11_Kys1_K41

50. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?

- 1 Erittäin huonoksi
- 2 Huonoksi
- 3 Ei hyväksi eikä huonoksi
- 4 Hyväksi
- 5 Erittäin hyväksi

51. Kuinka tyytyväinen olette?

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
T11_Kys1_K42_1 Terveyteenne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_2 Kykyynne selviytyä päivittäisistä toimistanne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_3 Itseenne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_4 Ihmissuhteisiinne	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_5 Asuinalueenne olosuhteisiin	1	2	3	4	5

52. Onko Teillä?

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
T11_Kys1_K43_1 Riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K43_2 Tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden	1	2	3	4	5



TYÖN JA OPISKELUN KOKEMINEN

53. Seuraavassa pyydämme Teitä arvioimaan, miten koette työnne ja työsuorituksenne, erityisesti miten usein tunnette oman tilanteenne väittämän mukaiseksi.

Jos ette ole työssä, arvioikaa väittämien sopivuutta kohdallanne pääasiallisen toimintanne (esimerkiksi opiskelun) kannalta. Ympyröikää annetuista vaihtoehtoista (0–6) kultakin riviltä yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa tuntemuksianne.

	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

Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, Christina Maslach, Susan E. Jackson

Copyright 1986 by CPP, Inc. All rights reserved in all mediums. Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com



TYÖOLOJAT

Kys1_K83

54. Oletteko ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana työssä?

- 0 En ole ollut → siirtykää kysymykseen 58
1 Olen ollut

Mikäli ette ole tällä hetkellä työssä, mutta olette työskennellyt viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana, pyydämme Teitä vastaamaan viimeisimmän työnne mukaisesti.

Kys1_K84

55. 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

56. Seuraavaksi esitetään joitakin työtänne koskevia väittämiä.

Kys1_K86A	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minun on oltava nopea työssäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86B Työni vaatii erittäin kovaa työntekoa	1	2	3	4	5
Kys1_K86C Minulta edellytetään kohtuutonta työmäärää	1	2	3	4	5
Kys1_K86D Minulla on tarpeeksi aikaa saada työni tehdyksi	1	2	3	4	5
Kys1_K86E Työni on erittäin kiivastahtista	1	2	3	4	5
Kys1_K86F Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86G Työni edellyttää minulta luovuutta	1	2	3	4	5
Kys1_K86H Työni vaatii, että opin uusia asioita	1	2	3	4	5
Kys1_K86I Työhöni kuuluu paljon samanlaisina toistuvia tehtäviä	1	2	3	4	5
Kys1_K86J Minulla on paljon omiin töihini liittyvää sanavaltaa	1	2	3	4	5
Kys1_K86K Työni vaatii pitkälle kehittyneitä taitoja	1	2	3	4	5
Kys1_K86L Työssäni saan tehdä paljon erilaisia asioita	1	2	3	4	5
Kys1_K86M Minulla on mahdollisuus kehittää minulle ominaisia erityiskykyjäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86N Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työn	1	2	3	4	5
Kys1_K86O Saan tarvittaessa tukea lähimmältä esimieheltäni	1	2	3	4	5
Kys1_K86P Saan tarvittaessa tukea työtovereiltani	1	2	3	4	5



57. Liittyykö työhönne seuraavia epävarmuustekijöitä tai uhkia?

	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Melko vähän	Erittäin vähän
Kys1_K87A Jonkin / joidenkin työtehtävien lakkautuksen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87B Toisiin tehtäviin siirron uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87C Pakkolomautuksen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87D Irtisanomisen uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87E Pitkäaikaisen työttömyyden uhka	1	2	3	4	5
Kys1_K87F Henkisen väkivallan / kiusaamisen uhka	1	2	3	4	5

VIREYS

Kys1_K06

58. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?

- 5 Usein
- 4 Melko usein
- 3 Silloin tällöin
- 2 Melko harvoin
- 1 En koskaan

Kys1_K07

59. Oletteko viime aikoina ollut toimelias ja vireä?

- 5 Usein
- 4 Melko usein
- 3 Silloin tällöin
- 2 Melko harvoin
- 1 En koskaan

Kys1_K08

60. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

- 5 Usein
- 4 Melko usein
- 3 Silloin tällöin
- 2 Melko harvoin
- 1 En koskaan

YKSINÄISYYS

T11_Kys1_K52

61. Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?

- 1 En koskaan
- 2 Hyvin harvoin
- 3 Joskus
- 4 Melko usein
- 5 Jatkuvasti

TOIMEENTULO

Kys1_K09

62. 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



LAPSUUSAIKA

63. Kun ajattelette kasvuikaanne, siis aikaa ennen kuin täyttitte 16 vuotta, niin....

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Kys1_K6701 oliko perheellänne pitkäaikaisia taloudellisia vaikeuksia?	0	1	2
Kys1_K6702 oliko isänne tai äitinne usein työttömänä, vaikka olisi halunnut tehdä työtä?	0	1	2
Kys1_K6703 oliko isällänne tai äidillänne joku vakava sairaus tai vamma?	0	1	2
Kys1_K6704 oliko isällänne ongelmia alkoholin vuoksi?	0	1	2
Kys1_K6705 oliko äidillänne ongelmia alkoholin vuoksi?	0	1	2
Kys1_K6706 oliko isällänne jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus?	0	1	2
Kys1_K6707 oliko äidillänne jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus?	0	1	2
Kys1_K6708 esiintyikö perheessänne vakavia ristiriitaisuuksia?	0	1	2
Kys1_K6709 erosivatko vanhempanne?	0	1	2
Kys1_K6710 olitteko itse vakavasti tai pitkäaikaisesti sairaana?	0	1	2
Kys1_K6711 kiusattiinko Teitä koulussa?	0	1	2

Kiitoksia vaivannäöstä!

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

Merkitkää vielä lomakkeen täyttöpäivämäärä.

Muistakaa ottaa lomake mukaan terveystarkastukseen!

Päivämäärä: _____ / _____ 2011

