



TERVEYS 2011

Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

3. KYSELY

NUORET AIKUISET



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Tämän kyselyn tarkoituksena on saada vielä lisätietoja eräistä terveyteen ja hyvinvointiin 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 kysyty lukumäärä sille varattuun tilaan.

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

Esim. 1. Nukutteko mielestänne tarpeeksi?

- 1 Kyllä, lähes aina
- ② Kyllä, usein
- 3 Harvoin tai tuskin koskaan
- 4 En osaa sanoa

Esim. 2. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin vuorokaudessa?

7,5 tuntia

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



UNI JA NUKKUMINEN

Kys3_K01

1. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin vuorokaudessa?

_____ tuntia

Nkys_K43

2. Nukutteko mielestänne tarpeeksi?

- 1 Kyllä, lähes aina
- 2 Kyllä, usein
- 3 Harvoin tai tuskin koskaan
- 4 En osaa sanoa

Kys3_K04

3. Oletteko mielestänne päiväsaikaan väsyneempi kuin samanikäiset ihmiset yleensä?

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

VUODENAIKAVAIHTELUT

4. Missä määrin seuraavat asiat ovat erilaisia eri vuodenaikoina eli vaihtelevat vuodenaikojen mukaan?

	Ei muutosta	Vaihtelee jonkin verran	Selvää vaihtelua	Huomattavaa vaihtelua
Unen pituus Kys3_K1801	0	1	2	3
Sosiaalinen aktiivisuus Kys3_K1802	0	1	2	3
Mieliala (yleinen hyvinvoinnin tunne) Kys3_K1803	0	1	2	3
Paino Kys3_K1804	0	1	2	3
Ruokahalu Kys3_K1805	0	1	2	3
Toimintatarmo Kys3_K1806	0	1	2	3

T11_Kys3_K19_1

5. Onko mikään edellä mainituista vaihteluista vuodenaikojen mukaan Teille ongelma?

- 0 Minulla ei esiinny edellä mainittuja muutoksia
- 1 Edellä mainitut muutokset eivät ole ongelma

T11_Kys3_K19_2

Edellä mainitut muutokset ovat

- 2 Lievä ongelma
- 3 Kohtalainen ongelma
- 4 Huomattava ongelma
- 5 Vakava ongelma





OIREILU

6. Seuraavaksi esitellään luettelo ongelmista ja vaivoista, joita ihmisillä esiintyy ajoittain.

Luettuanne kunkin kysymyksen huolellisesti merkitkää ympyröimällä vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sitä, kuinka paljon kyseinen asia on viimeisen viikon aikana vaivannut tai ahdistanut teitä.

Missä määrin teitä on viimeksi kuluneiden 7 päivän aikana vaivannut

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T11_Kys3_K1001 Pelästyminen äkillisesti ilman mitään syytä	1	2	3	4
T11_Kys3_K1002 Pelokkuus	1	2	3	4
T11_Kys3_K1003 Heikotuksen tai huimauksen tunne	1	2	3	4
T11_Kys3_K1004 Hermostuneisuus tai sisäinen rauhattomuus	1	2	3	4
T11_Kys3_K1005 Sydämentykytykset tai -jyskytykset	1	2	3	4
T11_Kys3_K1006 Vapina	1	2	3	4
T11_Kys3_K1007 Jännittyneisyys tai kiihtyneisyys	1	2	3	4
T11_Kys3_K1008 Päänsärky	1	2	3	4
T11_Kys3_K1009 Pelon tai pakokauhun puuskat	1	2	3	4
T11_Kys3_K1010 Levottomuuden tunne, joka estää rauhassa istumisenkin	1	2	3	4
T11_Kys3_K1011 Tarmokkuuden puuttuminen tai väheneminen	1	2	3	4
T11_Kys3_K1012 Itsesyytökset	1	2	3	4
T11_Kys3_K1013 Itkuherkkyys	1	2	3	4
T11_Kys3_K1014 Seksuaalisen mielenkiinnon tai nautinnon tunteen väheneminen	1	2	3	4
T11_Kys3_K1015 Huono ruokahalu	1	2	3	4
T11_Kys3_K1016 Vaikeus nukahtaa tai unen katkonaisuus	1	2	3	4
T11_Kys3_K1017 Toivottomuus tulevaisuuden suhteen	1	2	3	4
T11_Kys3_K1018 Alakuloisuus	1	2	3	4
T11_Kys3_K1019 Yksinäisyys	1	2	3	4
T11_Kys3_K1020 Tunne, että olet umpikujassa tai loukussa	1	2	3	4
T11_Kys3_K1021 Liika asioiden murehtiminen	1	2	3	4
T11_Kys3_K1022 Kiinnostuksen puute lähes kaikkeen	1	2	3	4
T11_Kys3_K1023 Ajatukset elämäsi lopettamisesta	1	2	3	4
T11_Kys3_K1024 Tunne, että koko elämä on jatkuvaa ponnistelua	1	2	3	4
T11_Kys3_K1025 Arvottomuuden tunteet	1	2	3	4



TERVEYTEEN LIITTYVÄ ELÄMÄNLAATU

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

7. Terveydentilanne tänään

Kys3_LIIK

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

Kys3_NAKO

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

Kys3_KUUL

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

Kys3_HENG

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



Kys3_NUKK

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

Kys3_SYOM

Syöminen

- 1 Pystyn syömään normaalisti eli itse ilman mitään vaikeuksia
- 2 Pystyn syömään itse pienin vaikeuksin (esim. hitaasti, kömpelästi, 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 ravintoliuksella

Kys3_PUHU

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

Kys3_ERIT

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

Kys3_TAVA

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



Kys3_HENK

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

Kys3_VAIV

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.

Kys3_MASE

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

Kys3_AHDI

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

Kys3_ENER

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”

Kys3_SUKU

Sukupuolielämä

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



IHMISUHTEET

8. 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

TUNTEIDEN KOKEMINEN

9. 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
Kys3_K2201 Olen usein epävarma siitä, mitä milloinkin tunnen	1	2	3	4	5
Kys3_K2202 Minun on vaikea löytää oikeita sanoja kuvatakseni tunteitani	1	2	3	4	5
Kys3_K2203 Minulla on fyysisiä tuntemuksia, joita lääkäritkään eivät ymmärrä	1	2	3	4	5
Kys3_K2204 Minun on helppo kuvailla tunteitani	1	2	3	4	5
Kys3_K2205 Mieluummin erittelen ja tutkin ongelmia kuin vain kuvailen niitä	1	2	3	4	5
Kys3_K2206 Kun olen poissa tolaltani, en tiedä olenko surullinen, peloissani vai vihainen	1	2	3	4	5
Kys3_K2207 Olen usein ymmälläni kehoni tuntemuksista	1	2	3	4	5



	Ei lainkaan pidä paikkaansa	Ei juuri pidä paikkaansa	En osaa sanoa	Pitää melko lailla paikkansa	Pitää täysin paikkansa
Kys3_K2208 Annan mieluummin asioiden mennä omalla painollaan kuin mietin mistä ne oikein johtuvat	1	2	3	4	5
Kys3_K2209 Minulla on tunteita, joita en täysin pysty tunnistamaan	1	2	3	4	5
Kys3_K2210 On erityisen tärkeää olla kosketuksissa tunteisiinsa	1	2	3	4	5
Kys3_K2211 Minun on vaikea kuvailla tunteita, joita toiset ihmiset minussa herättävät	1	2	3	4	5
Kys3_K2212 Ihmiset ovat kehottaneet minua kertomaan enemmän tunteistani	1	2	3	4	5
Kys3_K2213 En tiedä, mitä sisimmässäni oikein tapahtuu	1	2	3	4	5
Kys3_K2214 En aina tiedä, miksi olen vihainen	1	2	3	4	5
Kys3_K2215 Mieluummin puhun ihmisten kanssa heidän päivittäisistä puuhistaan kuin heidän tunteistaan	1	2	3	4	5
Kys3_K2216 Katselen mieluummin kevyttä viihdettä kuin psykologisia näytelmiä	1	2	3	4	5
Kys3_K2217 Minun on vaikea paljastaa sisimpiä tuntojani edes läheisille ystäville	1	2	3	4	5
Kys3_K2218 Voin tunkea läheisyyttä toiseen ihmiseen, vaikka oltaisiin hiljaa	1	2	3	4	5
Kys3_K2219 Olen huomannut, että omien tunteiden kuunteleminen ja pohtiminen auttaa henki- lökohtaisten ongelmien ratkaisemisessa	1	2	3	4	5
Kys3_K2220 Elokuvista tai näytelmistä häviää nautinto, jos niistä yrittää etsiä syvällisiä merkityksiä	1	2	3	4	5

Toivomme, että olette vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Palauttakaa kyselylomake oheisessa kuoressa, jonka postimaksu on maksettu.

Päivämäärä, jolloin vastasitte kyselylomakkeeseen: ____ / ____ / ____

Kiitämme vastauksistanne ja vaivannäöstänne!

