



TERVEYS 2011

Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

4. KYSELY



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Tämän kyselyn tarkoituksena on tarkistaa vielä eräät keskeiset tiedot viimeaikaisista oireistanne, niiden aiheuttamasta haitasta, elintavoistanne ja elämänlaadustanne. Kyselyn tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Pyydämme, että **täytätte kyselyn ympyröimällä oikeat vastausvaihtoehdot ja postitatte sen saamassanne kirjekuoressa.**

TERVEYDENTILA

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

- 0 Ei
- 1 Kyllä

2. Onko Teillä koskaan ollut heinänuhaa tai muuta allergista nuhaa?

(aivastelua, nenän tukkoisuutta tai nuhaa esim. siitepölyistä tai eläimistä)

- 0 Ei
- 1 Kyllä

3. Onko Teillä ollut viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana selkäkipua?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

4. Onko Teillä ollut viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana niskakipua?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

5. Onko Teillä ollut viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana olkapääkipua?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

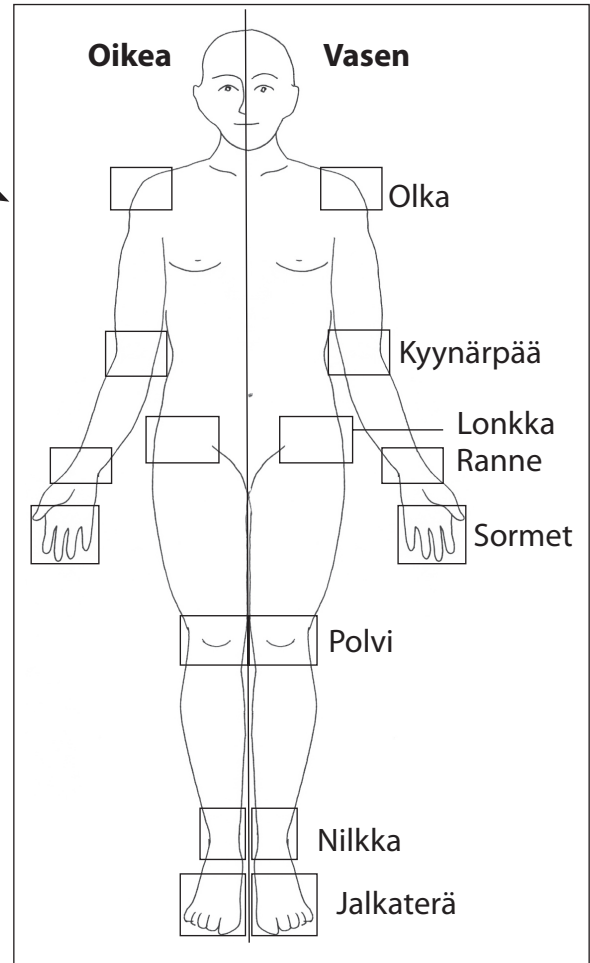
6. Onko Teillä viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana ollut kipua, särkyä tai liikearkuutta yhdessä tai useammassa nivelessä?

- 0 Ei → siirtykää kysymykseen 8
- 1 Kyllä



7. Mitkä nämä nivelet ovat?

Merkittäkää ne kuvaan rastittamalla.



8. Oletteko selkä-, niska-, hartia-, olkapää- tai nivelvaivojen takia ollut kykenemätön tekemään päivittäisiä tehtäviä tai toimianne viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana?

- 0 En
- 1 Kyllä

9. Arvioikaa asteikolla 0–10, kuinka paljon haittaa Teille aiheutuu selkä-, niska-, hartia-, olkapää- tai nivelvaivoista.

Haitta työssä

Ei lainkaan haittaa

Estää työnteon täysin

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

Haitta vapaa-aikana

Ei lainkaan haittaa

Pahin mahdollinen haitta

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

10. Onko Teillä ollut viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana kävelyvaikeutta tai ontumista lonkan vaivan tai vian takia?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

11. Onko Teillä ollut viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana kävelyvaikeutta tai ontumista polven vaivan tai vian takia?

- 0 Ei
- 1 Kyllä



ELINTAVAT

12. 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)

13. Kuinka usein juotte alkoholia sisältäviä juomia?

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

ELÄMÄNLAATU

Seuraavaksi pyydämme Teitä miettimään elämäänne kahden viime viikon aikana:

14. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?

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

15. Tunnetteko itsenne yksinäiseksi:

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

16. 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

Toivomme, että olette vastannut kaikkiin kysymyksiin.
Palauttakaa kyselylomake oheisessa kuoressa, jonka postimaksu on maksettu.

Päivämäärä, jolloin vastasitte kyselylomakkeeseen: _____ / _____ / _____

Kiitämme vastauksistanne ja vaivannäöstänne!

