



HÄLSA 2011

Undersökning av
finländarnas hälsa och funktionsförmåga

FRÅGEFORMULAR 3

UNGA VUXNA



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD



Ändamålet med detta frågeformulär är att få ännu mer information om Er hälsa och Ert välbefinnande. Vi ber Er att Ni fyller i formuläret hemma inom en vecka och returnera det till Institutet för hälsa och välfärd. För detta har Ni fått ett med returadress försett förstärkt kuvert (portot är betalt).

Frågorna besvaras vanligen genom att omringa den alternativa siffra som bäst beskriver Er egen situation eller åsikt. I vissa fall ombes Ni att skriva in det efterfrågade svaret i det reserverade utrymmet.

Vi hoppas att Ni svarar på alla frågor även om Ni känner Er helt frisk.

Exempel 1. Sover Ni enligt egen bedömning tillräckligt?

- ① Ja, för det mesta
- 2 Ja, ofta
- 3 Sällan eller nästan aldrig
- 4 Vet ej

Exempel 2. Hur många timmar per dygn sover Ni?

7,5 timmar

Kom ihåg att besvara alla frågor – också ett nekande svar bör antecknas genom att Ni omringar den siffra som motsvarar alternativet "Nej".



SÖMN OCH SOVVANOR

Kys3_K01

1. Hur många timmar per dygn sover Ni?

_____ timmar

Nkys_K43

2. Sovor Ni enligt egen bedömning tillräckligt?

- 1 Ja, för det mesta
- 2 Ja, ofta
- 3 Sällan eller nästan aldrig
- 4 Vet ej

Kys3_K04

3. Är Ni enligt Er egen åsikt tröttare under dagtid än personer i samma ålder i allmänhet?

- 1 Ja, så gott som alltid
- 2 Ja, ofta (åtminstone varje vecka)
- 3 Nej, inte
- 4 Kan inte säga

ÅRSTIDERNAS VÄXLINGAR

4. I vilken utsträckning är följande omständigheter olika under olika årstider, dvs. varierar med årstiderna?

| | Ingen Förändring | Varierar i någon mån | Klara variationer | Avsevärda variationer |
|--|------------------|----------------------|-------------------|-----------------------|
| Sömnens längd Kys3_K1801 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Social aktivitet Kys3_K1802 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Sinnesstämning (allmän känsla av välbefinnande) Kys3_K1803 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Vikt Kys3_K1804 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Aptit Kys3_K1805 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Handlingskraft Kys3_K1806 | 0 | 1 | 2 | 3 |

T11_Kys3_K19_1

5. Är någon av de ovannämnda variationerna enligt årstiden ett problem för Er?

- 0 Hos mig förekommer inte ovannämnda förändringar
- 1 Ovannämnda förändringar är inte ett problem

T11_Kys3_K19_2

Ovannämnda förändringar är ett:

- 2 Lindrigt problem
- 3 Måttligt problem
- 4 Betydande problem
- 5 Allvarligt problem



SYMPTOM

6. Nedan följer en lista över problem och besvär som man ibland har.

Läs noggrant igenom varje påstående och ringa därefter in siffran till höger som visar hur mycket problemet ifråga har besvärats Er den senaste veckan.

Hur mycket har ni under de senaste 7 dagarna besvärats av

| | Inte alls | Lite grand | Ganska mycket | Väldigt mycket |
|--|--------------|---------------|------------------|-------------------|
| T11_Kys3_K1001 Plötslig rädsla eller oförklarig skräck | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1002 Rädsla och ängslighet | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1003 Svimmingskänsla eller yrsel | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1004 Nervositet eller inre oro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1005 Hjärtklappning eller andra obehagskänslor från hjärtat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1006 Att känna Dig darrig | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1007 Att Du känner Dig spänd eller uppjagad | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1008 Huvudvärk | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1009 Ängest- eller panikattacker | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1010 Oro och rastlöshet så att Du inte kan sitta still | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1011 Tröghet eller brist på energi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1012 Att klandra Dig själv för saker och ting | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1013 Att ha lätt för att brista i gråt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1014 Förlust av sexuellt intresse eller njutning | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1015 Dålig aptit | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1016 Svårighet att somna | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1017 Känslor av hopplöshet inför framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1018 Nedstämdhet | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1019 Ensamhetskänslor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1020 Känslan av att vara snärjd eller fångad | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1021 Alltför mycket oro för saker och ting | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1022 Brist på intresse för saker och ting | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1023 Tankar på att ta Ditt liv | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1024 Att allt känns ansträngande | 1 | 2 | 3 | 4 |
| T11_Kys3_K1025 Känslor av att vara värdelos | 1 | 2 | 3 | 4 |



HÄLSORELATERAD LIVSKVALITET

Läs först omsorgsfullt igenom svarsalternativen till varje fråga. Omringa därefter det alternativ som bäst motsvarar Ert **nuvarande hälsotillstånd**. Gör på samma sätt vid alla frågor, från 1 till 15. Vid varje fråga omringas alltså endast ett alternativ.

7. Ert hälsotillstånd i dag

Kys3_LIIK

Rörelseförmåga

- 1 Jag kan gå normalt (utan svårigheter) inomhus, utomhus och i trappor
- 2 Jag kan gå utan svårigheter inomhus, men utomhus och/eller i trappor har jag lite svårigheter
- 3 Jag kan gå utan svårigheter inomhus (med hjälpmedel eller utan), men utomhus och/eller i trappor har jag ganska mycket svårigheter eller behöver hjälp av en annan person
- 4 Jag kan gå även inomhus endast med hjälp av en annan person
- 5 Jag är helt rörelsehindrad och sängbunden

Kys3_NAKO

Syn

- 1 Jag har normal syn, dvs. jag ser att läsa tidning och tv:s texter utan svårigheter (med glasögon eller utan)
- 2 Jag ser att läsa tidning och tv:s texter med lite svårigheter (med glasögon eller utan)
- 3 Jag ser att läsa tidning och/eller tv:s texter med betydande svårigheter (med glasögon eller utan)
- 4 Jag ser inte, varken med eller utan glasögon, att läsa tidning eller tv:s texter, men jag klarar mig (kunde klara mig) utan assistent
- 5 Jag klarar (skulle inte klara) mig inte utan assistent, dvs. jag är nästan eller helt blind

Kys3_KUUL

Hörsel

- 1 Jag hör normalt, dvs. jag hör väl normal talröst (med hörapparat eller utan)
- 2 Jag hör normal talröst med små svårigheter
- 3 Jag hör normal talröst med betydliga svårigheter, under samtal krävs högre talröst än normalt
- 4 Jag hör svagt även hög talröst; jag är nästan döv
- 5 Jag är helt döv

Kys3_HENG

Andning

- 1 Jag andas normalt, dvs. jag har inte andnöd eller andra andningsbesvär
- 2 Jag får andnöd under tungt arbete eller sport, rask gång på slät mark eller i lindrig uppförsbacke
- 3 Jag har andnöd under gång tillsammans med jämnåriga på slät mark
- 4 Jag får andnöd även under lindrig ansträngning, tex. under tvättning och påklädning
- 5 Jag har andnöd nästan hela tiden, även i vila



Kys3_NUKK

Sömn

- 1 Jag sover normalt, dvs. jag har inga problem med sömnen
- 2 Jag har lindriga sömnproblem, tex. jag har svårt att somna eller jag vaknar sporadiskt under natten
- 3 Jag har betydliga sömnproblem, tex. jag sover oroligt, det känns att jag inte får tillräckligt sömn
- 4 Jag har stora sömnproblem, tex. jag är tvungen att använda sömnmedicin ofta eller regelbundet, jag vaknar regelbundet under natten och/eller vaknar för tidigt på morgonen
- 5 Jag lider av svår sömnlöshet, tex. trots rikligt användande av sömnmedicin är det nästan omöjligt att sova, jag vakar största delen av natten

Kys3_SYOM

Ätande

- 1 Jag kan äta normalt, dvs. själv utan svårigheter
- 2 Jag kan äta själv med små svårigheter (tex. långsamt, klumpigt, darrande eller med hjälp av specialhjälpmedel)
- 3 Jag behöver en aning hjälp av en annan person när jag äter
- 4 Jag kan inte alls äta själv, någon måste mata mig
- 5 Jag kan inte alls äta själv, jag måste matas med hjälp av slang eller med intravenös näring

Kys3_PUHU

Tal

- 1 Jag kan tala normalt, dvs. klart, tydligt och flytande
- 2 Jag har små svårigheter med tal, tex. jag måste söka orden eller rösten är inte tillräckligt tydlig eller den ändrar tonhöjd
- 3 Jag kan tala förståeligt, men stapplande, darrande, läspande eller stammande
- 4 Andra personer har svårt att förstå mitt tal
- 5 Jag kan uttrycka mig endast med gester

Kys3_ERIT

Utsöndring

- 1 Min urinblåsa och tarm fungerar normalt och problemfritt
- 2 Jag har små problem med min urinblåsa- och/eller tarmfunktion, tex. jag har urineringsproblem eller hård eller lös mage
- 3 Jag har betydande problem med min urinblåsa- och/eller tarmfunktion, tex. jag har sporadiska inkontinensbesvär eller svår förstoppning eller diarré
- 4 Jag har stora problem med min urinblåsa- och/eller tarmfunktion, tex. jag har regelbundet "misstag" eller behov av laverning eller katetrering
- 5 Jag har ingen kontroll över min urinblåsa- och/eller avföring

Kys3_TAVA

Vanliga funktioner

- 1 Jag klarar mig normalt av mina vanliga funktioner (tex. arbete, studier, hemsysslor, fritidsintressen)
- 2 Jag klarar mina vanliga funktioner med något sänkt förmåga eller med små svårigheter
- 3 Jag klarar mina vanliga funktioner med betydligt sänkt förmåga eller med betydande svårigheter eller endast delvis
- 4 Jag klarar endast en liten del av mina vanliga funktioner
- 5 Jag klarar inte alls mina vanliga funktioner



Kys3_HENK

Mental funktion

- 1 Jag kan tänka klart och konsekvent, mitt minne fungerar felfritt
- 2 Jag har lindriga svårigheter att tänka klart och konsekvent, mitt minne fungerar inte helt felfritt
- 3 Jag har betydande svårigheter att tänka klart och konsekvent, eller jag lider i någon mån av minnesförlust
- 4 Jag har stora svårigheter att tänka klart och konsekvent, eller jag lider av betydande minnesförlust
- 5 Jag är hela tiden förvirrad och jag har inget begrepp om tid och rum

Kys3_VAIV

Besvär och symptom

- 1 Jag lider inte av några besvär eller symptom, tex. smärta, värk, illamående, klåda osv
- 2 Jag lider av lindriga besvär eller symptom, tex. lindrig smärta, värk, illamående, klåda osv
- 3 Jag lider av betydande besvär eller symptom, tex. betydande smärta, värk, illamående, klåda osv
- 4 Jag lider av svåra besvär eller symptom, tex. svår smärta, värk, illamående, klåda osv
- 5 Jag lider av outhärdlig smärta, värk, illamående, klåda osv

Kys3_MASE

Depression

- 1 Jag känner mig inte alls sorgsen, nedstämd eller deprimerad
- 2 Jag känner mig lite sorgsen, nedstämd eller deprimerad
- 3 Jag känner mig ganska sorgsen, nedstämd eller deprimerad
- 4 Jag känner mig mycket sorgsen, nedstämd eller deprimerad
- 5 Jag känner mig ytterst sorgsen, nedstämd eller deprimerad

Kys3_AHDI

Ångest

- 1 Jag känner mig inte alls ångestfylld, spänd eller nervös
- 2 Jag känner mig något ångestfylld, spänd eller nervös
- 3 Jag känner mig betydligt ångestfylld, spänd eller nervös
- 4 Jag känner mig mycket ångestfylld, spänd eller nervös
- 5 Jag känner mig ytterst ångestfylld, spänd eller nervös

Kys3_ENER

Livskraft

- 1 Jag känner mig frisk och livskraftig
- 2 Jag känner mig en aning utmattad, trött eller kraftlös
- 3 Jag känner mig ganska utmattad, trött eller kraftlös
- 4 Jag känner mig mycket utmattad, trött eller kraftlös, nästan "slutkörd"
- 5 Jag känner mig ytterst utmattad, trött eller kraftlös, totalt "slutkörd"

Kys3_SUKU

Sexualliv

- 1 Mitt hälsotillstånd inverkar inte på något sätt på mitt sexualliv
- 2 Mitt hälsotillstånd försvårar något mitt sexualliv
- 3 Mitt hälsotillstånd försvårar betydligt mitt sexualliv
- 4 Mitt hälsotillstånd gör mitt sexualliv nästan omöjlig
- 5 Mitt hälsotillstånd gör mitt sexualliv omöjlig



MÄNSKLIGA RELATIONER

8. Läs igenom nedanstående påståenden och ange genom att omringa, hur väl de stämmer enligt Er egen åsikt.

| | Stämmer helt | Stämmer ganska så bra | Stämmer just inte | Stämmer inte alls |
|--|--------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| Jag anser att de flesta människor är beredda att ljuga för sin egen fördels skull <small>KYS1_K8101</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| De flesta människor är ärliga och hederliga framför allt av rädsla för att bli ertappade <small>KYS1_K8102</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| De flesta människor är för att uppnå fördelar beredda att ta också till oärliga medel, om de ärliga inte räcker till <small>KYS1_K8103</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Jag undrar ofta vilka de egentliga orsakerna kunde vara, som får andra att göra någonting för mig <small>KYS1_K8104</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ingen bryr sig särskilt mycket om vad som händer åt andra <small>KYS1_K8105</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Det är bäst att låta bli att lita på någon <small>KYS1_K8106</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| De flesta människor skaffar sig vänner därför att de sannolikt är till nytta <small>KYS1_K8107</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| De flesta människor vill egentligen inte besvära sig för att hjälpa andra <small>KYS1_K8108</small> | 1 | 2 | 3 | 4 |

KÄNSLOR OCH UPPLEVELSER

9. Ange hur mycket Ni håller med om följande påståenden denom att sätta en ring kring en av siffrorna 1,2,3,4, eller 5. Ringa bara in en av siffrorna för varje påstående.

| | Helt fel | Ganska fel | Varken eller | Ganska rätt | Helt rätt |
|---|----------|------------|--------------|-------------|-----------|
| Jag är ofta osäker på vad det är för känsla jag känner <small>KYS3_K2201</small> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Det är svårt för mig att hitta rätta ord för mina känslor <small>KYS3_K2202</small> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag har kroppsliga känningar som inte ens läkare förstår sig på <small>KYS3_K2203</small> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag har lätt för att beskriva mina känslor <small>KYS3_K2204</small> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag föredrar att analysera problem framför att enbart beskriva dem <small>KYS3_K2205</small> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| När jag är upprörd vet jag inte om jag är ledsen, skrämmd eller arg <small>KYS3_K2206</small> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



| | Helt fel | Ganska fel | Varken eller | Ganska rätt | Helt rätt |
|---|----------|------------|--------------|-------------|-----------|
| Jag är ofta osäker på vad som händer i kroppen på mig Kys3_K2207 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag föredrar att bara låta saker hända framför att försöka förstå varför det blev som det blev Kys3_K2208 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag har känslor som jag inte riktigt kan identifiera Kys3_K2209 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Att ha kontakt med sina känslor är av största vikt Kys3_K2210 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag har svårt att beskriva mina känslor angående andra människor Kys3_K2211 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Folk säger åt mig att beskriva mina känslor bättre Kys3_K2212 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag vet inte vad som försiggår inom mig Kys3_K2213 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag vet ofta inte varför jag är arg Kys3_K2214 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag föredrar att prata med folk om deras vardagsaktiviteter, snarare än om deras känslor Kys3_K2215 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag föredrar att se lätta underhållningsprogram framför psykologiska dramer Kys3_K2216 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag har svårt att avslöja mina innersta känslor, även för nära vänner Kys3_K2217 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jag kan känna närhet till någon även under stunder av tystnad Kys3_K2218 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Att utforska mina känslor är till hjälp för mig när jag löser personliga problem Kys3_K2219 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Att söka efter en dold mening i filmer och pjäser stör nöjet Kys3_K2220 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Vi hoppas att Ni har svarat på alla frågor.

Returnera formuläret i medföljande kuvertet.

Datum när Ni har fyllt i formuläret: ____/____2011

Tack för Era svar!

