

Palauta lomake kuoressa, jonka osoitteeksi laitetaan:

Postimaksu on jo maksettu.

Käyttäytymistieteiden laitos
Info: Koput
Tunnus: 5020651
00003 Vastauslähetys

Kirjoita tähän tunnistautumiskoodisi tai nimesi: _____

Muistatko peruskoulun (ja lukion, jos käyty) päästötodistuksen keskiarvon?
Valitse lähinnä oikea jos et muista tarkasti.

Peruskoulun päästötodistuksen keskiarvo

5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5 tai yli	ei suoritettu
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lukion päästötodistuksen keskiarvo

5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5 tai yli	ei suoritettu
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mikä on korkein koulutuksesi?

Tietoa käytetään sosiaalisen tilanteen arvioon, joka on terveystutkimuksissa tärkeä taustatieto, Jos olet epävarma, valitse **lähinnä oikea** vaihtoehto (esimerkiksi jos tutkinto on suoritettu ulkomailla).

- ☐ vähemmän kuin peruskoulu
- ☐ peruskoulu
- ☐ osa lukiota
- ☐ ammattikoulu
- ☐ keskiasteen tutkinto
- ☐ ylioppilas
- ☐ yliopisto-opinnot, mutta ei tutkintoa
- ☐ yliopisto: alempi tutkinto
- ☐ yliopisto: ylempi tutkinto
- ☐ lisensiaatti

- ☐ tohtori
- ☐ Hyppään yli

Mikä on puolisososi koulutus?

Jos olet epävarma, valitse **lähinnä oikea** vaihtoehto.

- ☐ vähemmän kuin peruskoulu
- ☐ peruskoulu
- ☐ osa lukiota
- ☐ ammattikoulu
- ☐ keskiasteen tutkinto
- ☐ ylioppilas
- ☐ yliopisto ei tutkintoa
- ☐ yliopisto alempi tutkinto
- ☐ yliopisto ylempi tutkinto
- ☐ lisensiaatti
- ☐ tohtori
- ☐ Hyppään yli

Mikä on äitisi koulutus?

Jos olet epävarma, valitse **lähinnä oikea** vaihtoehto.

äidin
koulutus

- ☐ vähemmän kuin kansakoulu (nyk.ala-aste)
- ☐ kansalaiskoulu (nyk. lähinnä peruskoulu)
- ☐ keskikoulu ja/tai osa lukiota
- ☐ ammattikoulu
- ☐ keskiasteen tutkinto
- ☐ ylioppilas
- ☐ yliopisto alempi tutkinto (esim. varanotaari, luonnontieteiden kandidaatti)
- ☐ yliopisto ylempi tutkinto (esim. maisteri)
- ☐ lisensiaatti
- ☐ tohtori
- ☐ **En tiedä** / hyppään yli

Mikä on isäsi koulutus?

Jos olet epävarma, valitse **lähinnä oikea** vaihtoehto.

koulutus

- ☐ vähemmän kuin kansakoulu (nyk.ala-aste)
- ☐ kansalaiskoulu (nyk. lähinnä peruskoulu)
- ☐ keskikoulu ja/tai osa lukiota
- ☐ ammattikoulu
- ☐ keskiasteen tutkinto

- ☐ ylioppilas
- ☐ yliopisto alempi tutkinto (esim. varanotaari, luonnontieteiden kandidaatti)
- ☐ yliopisto ylempi tutkinto (esim. maisteri)
- ☐ lisensiaatti
- ☐ tohtori
- ☐ En tiedä / hyppään yli

Hyödyllistä liikuntaa ei saa pelkästään vapaa-aikana liikkumalla. Myös työssä liikkuminen on terveyttä edistävää, edellyttäen että työturvallisuudesta on huolehdittu.

Ajattele **koko työuraasi** vastatessasi tähän ja **VASTAA KAIKKIIN KOLMEEN KYSYMYKSEEN**, ne täydentävät toisiaan.

	erittäin harvoin	harvoin	joskus	usein	erittäin usein
Työni on ollut istumatyötä joka ei rasita fyysisesti millään tavalla.	☐	☐	☐	☐	☐
Työni on ollut fyysisesti jonkin verran rasittavaa, sellaista jossa joskus hengästyy ja syke nousee.	☐	☐	☐	☐	☐
Työni on ollut fyysisesti raskasta, sellaista jossa tulee hiki, hengästyy ja sydän hakkaa.	☐	☐	☐	☐	☐

Alempana on terveydentilan arvioimisessa yleisesti kysyttyjä kysymyksiä.

Anna **“lähinnä oikea”** arvio, jos et muista aivan tarkasti!

Paljonko painoit 20 vuotiaana? kg

Paljonko painoit 30 vuotiaana? kg

Paljonko painat nyt? kg

Kuinka pitkä olet? cm

Montako kerrosväliä luulisit voivasi kiivetä hengästymättä? kerrosväliä

Montako kilometriä luulisit jaksavasi kävellä kiireistä vauhtia pysähtymättä välillä lepäämään? km

Montako kilometriä luulisit jaksavasi juosta lenkkivauhtia km pysähtymättä välillä lepäämään?

Arvioi mikä vartalo­tyyppi­si on tällä hetkellä.

Vartalo­tyypin väitetään ennustavan terveydentilaa. Asiasta ei kuitenkaan olla yksimielisiä.

Vartalo­tyypit jaotellaan kolmeen luokkaan:

1. Hoikka (“tasapaksu”, kapea lantio ja hartiat).
2. Tanakka (taipumus kerätä liikakiloja keskivartaloon ja kaulalle).
3. Lihaksikas, jolla on melko ohut rasvakerros ja runsas lihaksisto.

Kiloja voi myös kertyä tasaisesti, ilman keskivartalolle painottumista.

- ☐ Nyt vartalo­tyypini on hoikka (“laiha, tasapaksu jne.”)
- ☐ Nyt vartalo­tyypini on tanakka (“pullukka, kaljamaha jne.”)
- ☐ Nyt vartalo­tyypini on lihaksikas (“atleetti, harteikas, sixpack”)
- ☐ Nyt minulla taitaa olla ylimääräisiä kiloja tasaisesti vartalolle jakautuneena

Arvioi mikä vartalo­tyyp­pi­si oli 20 vuotiaana.

- ☐ 20-vuotiaana vartalo­tyyp­pi­ni oli hoikka (“laiha, tasapaksu jne.”)
- ☐ 20-vuotiaana vartalo­tyyp­pi­ni oli tanakka (“pullukka, kaljamaha, jne.”)
- ☐ 20-vuotiaana vartalo­tyyp­pi­ni oli lihaksikas (“atleetti, harteikas, sixpack, jne.”)
- ☐ 20-vuotiaana minulla taisi olla ylimääräisiä kiloja tasaisesti vartalolle jakautuneena

Montako kertaa olet keskimäärin käynyt lääkärissä kuluneen 10 vuoden aikana?

Arvioi käyntien määrä **10 vuoden** ajalta.

- ☐ ei lainkaan
- ☐ korkeintaan kerran vuodessa
- ☐ muutamia kertoja vuodessa
- ☐ säännöllisesti, esimerkiksi pysyvän lääkityksen seurannan takia
- ☐ niin monta kertaa, että ei osaa laskea
- ☐ Hyppään yli

Montako kertaa olet ollut sairaalassa hoidossa (mukaanlukien leikkaukset) 10 vuoden aikana?

- ☐ ei lainkaan
- ☐ muutaman kerran
- ☐ noin kerran vuodessa

- ☐ säännöllisesti, esimerkiksi jatkuvan hoidon tai seurannan takia
- ☐ niin monta kertaa, että ei osaa laskea
- ☐ Hyppään yli

Tiedätkö veren kolesteroliarvon? (kokonaiskolesterolin tai LDL-kolesterolin)
 Mahdollisesti on mitattu myös **triglyseridiarvo**, mutta siitä ei nyt välitetä.

- ☐ Tietääkseni kolesteroliarvojeni ei ole koskaan mitattu.
- ☐ Tiedän kolesterolia mitatun, mutta en tiedä tuloksia.
- ☐ Kolesteroliarvoni on todettu verikokeella normaaliksi.
- ☐ Kolesteroliarvoni eli joko kokonaiskolesterolin tai "huono" kolesterolin on LIEVÄSTI koholla.
- ☐ Kolesteroliarvoni eli joko kokonaiskolesterolin tai "huono" kolesterolin on SELVÄSTI koholla.
- ☐ Kolesteroliarvoni eli joko kokonaiskolesterolin tai "huono" kolesterolin on VAHVASTI koholla.

Ehkä on puhuttu ns. "hyvästä" kolesterolista (HDL)?

Valitse lähinnä sopiva vaihtoehto.

- ☐ Tietääkseni "hyvää" kolesterolia ole koskaan mitattu.
- ☐ Tiedän hyvää kolesterolia mitatun, mutta en tiedä tuloksia.
- ☐ Kolesteroliarvoni "hyvä" osa on todettu verikokeella matalaksi, eli epäsuotuisaksi.
- ☐ "Hyvä" osa on todettu verikokeella tavanomaiseksi.
- ☐ "Hyvän" kolesterolin arvo on ollut korkea, eli suotuisa.

Onko sinulla ollut seuraavia OIREITA niin voimakkaana tai jatkuvana, että se on merkittäväällä tavalla HÄIRINNYT oloasi?

Valitse kaikki kyseeseen tulevat oireet viimeksi kuluneen **vuoden ajalta**.

	erittäin harvoin / ei koskaan		joskus		erittäin usein / aina	Hyppään yli
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Päänsärkyä	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kiertohuimausta (pyörittää kuin karusellissa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heitätyshuimausta (tunne lähinnä kuin keinuvan laivan kannella, mutta ei pyöri)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rintakipua raskautessa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rintakipua levossa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hengenahdistusta (esim astma)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Närästystä, ylämahan polttelua, poltetta rintalastan alla, happamia röyhtäyksiä	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mahavaivoja, kuten "ärtynyt paksusuoli" (usein ummetusta, löysä vatsa, turvotusta, ilmavaivoja)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kovaa väsymystä ilman selvää syytä	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kutinaa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nivelkipuja	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selkäsärkyä	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Isbias (alaselästä alaraajaan säteilevää kipua)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Allergiaa (nuha, yskä, aivastelu, punaiset silmät, jne.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ihottumaa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sydämen rytmihäiriöitä, tykytyksiä ja muljahteluja	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vapinaa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkeiden epävarmuutta (kömpelyys, ataksia)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puutumista, tunnottomuutta raajoissa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kahtena näkemistä	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hikoilukohtauksia, kuumia aaltoja	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lihashäikkoutta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Raajojen turvotusta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Korvien soimista ("tinnitus")	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Viimeiseksi: Jotakin muuta kovasti häiritsevää	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Onko sinulla ollut tai on parhaillaan (lääkäri todennut) seuraavia sairauksia?

Valitse kaikki kyseeseen tulevat vaihtoehdot! Arvioi tilanne **KOKO ELÄMÄN AJALTA**.

(aakkosjärjestyksessä)

- ☐ **OLEN AIVAN TERVE, ei mitään sairauksia**
- ☐ ADHD (Tarkkaavuus – ylivilkkaushäiriö)
- ☐ Ahdistushäiriö

- ☐ Aivoverenkiertohäiriö tai aivoverenvuoto
- ☐ Astma
- ☐ Diabetes – insuliinihoito
- ☐ Diabetes (tabletti- tai diettihoido)
- ☐ Dyslexia eli LUKI-häiriö
- ☐ Fibromyalgia (joskus kusuttu ”lihasreumatismiksi”)
- ☐ Iskias, välilevyn luiskahdus
- ☐ Kaksisuuntainen mielialahäiriö (vanha nimi ”maanis-depressiivinen”)
- ☐ Keuhkosairaus (joku muu kuin astma)
- ☐ Kilpirauhasen liikatoiminta (lääke esin Thyrazol, radiojodihoito)
- ☐ Kilpirauhasen vajaatoiminta (lääke esin Thyroxin)
- ☐ Maha- tai suolistosairaus (esim mahahaava, Crohnin tauti)
- ☐ Masennus
- ☐ Migreeni
- ☐ MS-tauti
- ☐ Muistihäiriö
- ☐ Munuaissairaus, esim vajaatoiminta
- ☐ Muu neurologinen sairaus
- ☐ Muu reumatauti (LED tms)
- ☐ Nivelreuma tai selkärankareuma
- ☐ Nivelrikko <https://www.soscisurvey.de/layout/button.down.gif>
- ☐ ”Pakkoneuroosi” eli obsessiivis-kompulsiivinen häiriö
- ☐ Parkinsonin tauti
- ☐ Psykoosi
- ☐ Sappikivet, haiman sairaus
- ☐ Sydänsairaus (infarkti, läppävika, tms.)
- ☐ Syöpä
- ☐ Tapaturmainen aivovamma, esimerkiksi ruhje
- ☐ Verenpainetauti, korkea verenpaine
- ☐ Ääreishermostosairaus (esim polyneuropatia)
- ☐ **Jotakin muuta (jos haluat, voit kertoa tarkemmin alla).**

Onko sinulla nyt säännöllistä lääkärin määräämää lääkitystä?

Valitse montaako lääkettä **tällä hetkellä** käytät säännöllisesti tai toistuvina jaksoina.

- ☐ Ei säännöllistä lääkitystä
- ☐ Ei säännöllistä lääkitystä, mutta tulee otettua käsikauppalääkkeitä usein
- ☐ 1 säännöllinen lääkärin määräämä lääke
- ☐ 2 lääkärin määräämää lääkettä
- ☐ 3 lääkärin määräämää lääkettä
- ☐ 4 tai useampia lääkärin määräämää lääkettä

Onko jälkeläisilläsi epäilty tai todettu alla lueteltuja oireita tai sairauksia?
Jätä tyhjäksi, jos **haluat hypätä** kysymyksen yli tai et **ole varma**

- ☐ **Lapseni ovat aivan terveitä**
- ☐ Minulla ei ole lapsia
- ☐ ADHD
- ☐ Allergia, asma
- ☐ Autismi
- ☐ Oppimishäiriö.
- ☐ Lukemisen ja kirjoittamisen häiriö, LUKI
- ☐ Diabetes
- ☐ Kuulovamma
- ☐ Lihassairaus
- ☐ Migreeni
- ☐ Paljon vammoja
- ☐ Syöpä
- ☐ Muu sairaus, joka on aiheuttanut paljon huolta ja hoidon tarvetta

Diabeteksen, eli sokeritaudin esiintyminen lähisuvussa saattaa uusien tutkimustuloksien perusteella olla merkittävä terveysriski keski-ikässä ja tarkka seranta saattaa siksi olla erityisen järkevää.

Onko äidilläsi tietojesi mukaan diabetesta?

- ☐ Ei sokeritautia.
- ☐ Kyllä, sokeritauti oli jo ennen syntymääni
- ☐ Kyllä, sokeritauti puhkesi syntymäni jälkeen
- ☐ Kyllä, sokeritauti puhkesi myöhemmällä iällä
- ☐ En tosiaankaan tiedä
- ☐ **Ei kuulu teille, hypätään yli.**

Diabeteksen, eli sokeritaudin esiintyminen lähisuvussa saattaa uusien tutkimustuloksien perusteella olla merkittävä terveysriski keski-ikässä ja tarkka seranta saattaa siksi olla erityisen järkevää.

Onko isälläsi tietojesi mukaan diabetesta?

- ☐ Ei sokeritautia
- ☐ Kyllä, sokeritauti oli jo ennen syntymääni
- ☐ Kyllä, sokeritauti puhkesi syntymäni jälkeen
- ☐ Kyllä, sokeritauti puhkesi myöhemmällä iällä
- ☐ En tosiaankaan tiedä.
- ☐ **Ei kuulu teille, hypätään yli.**

Tässä vielä muutama kysymys tärkeistä taustatiedoista ja ajatuksista työkyvystä.

Montako lasta sinulla on?

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus	erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
Minusta tuntuu, että rahat riittävät yhtä hyvin kuin muillakin.	☐	☐	☐	☐
Asuntoni on mielestäni ollut tarpeitteni mukainen.	☐	☐	☐	☐
Rahaa on riittänyt mihin olen halunnut.	☐	☐	☐	☐
Olen asunut jossakin elämäni vaiheessa ahtaasti.	☐	☐	☐	☐
Uskon, että saan raha-asiani pidettyä kunnossa / kuntoon.	☐	☐	☐	☐
Olen ollut pienituloinen.	☐	☐	☐	☐
Olen ollut suurituloinen.	☐	☐	☐	☐
Olen ollut keskituloinen.	☐	☐	☐	☐
Perheeni on pärjännyt taloudellisesti hyvin.	☐	☐	☐	☐
On tullut otettua liian paljon velkaa.	☐	☐	☐	☐
Saan maksettua laskut ajallaan.	☐	☐	☐	☐
Nyt aikuisena perheeni asunto on ollut riittävän suuri.	☐	☐	☐	☐
On ollut mahdollista asua sillä alueella, jossa olen halunnutkin.	☐	☐	☐	☐
Olen tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseeni.	☐	☐	☐	☐
Olen tyytyväinen asuntooni.	☐	☐	☐	☐
Talouden puolesta olen pystynyt hoitamaan terveysasiani (esim ostamaan lääkkeit).	☐	☐	☐	☐
Perheeni asunto on ollut riittävän suuri kun olin lapsi.	☐	☐	☐	☐

Raha oli tiukoilla kun olin lapsi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen asunut / perheeni on asunut paremmin kuin suomalaiset yleensä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Käytä kaikkia vaihtoehtoja, ei vain keskimmäistä kolmea!

Parhaiten sopiva vaihtoehto viimeksi **kuluneen vuoden ajalta**– älä jää turhia miettimään!

Tapa, jolla viettää vapaa-aikaa on aivojen kannalta tärkeää. Millaisia asioita harrastit vapaa-aikanasi viimeksi kuluneen vuoden aikana?

	kerran tai ei koskaan	muutama kerta / vuosi	joka kuu- kausi	joka viikko	Joka päivä	Hyppään yli
Katsomassa näytelmiä (draama).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Matkustelu kotimaassa (työ- sekä vapaa-ajalla).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elokuvien katselu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Katsojana urheilun katsomolajeissa (mm. jääkiekko, jalkapallo, yleisurheilu).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kalastus, metsästys.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mikä muu hyvänsä harrastus jota ei mainittu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Katsojana tanssiesityksissä tai baletissa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Katsojana konserteissa, musiikkiesityksissä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Taide (maalaus, esiintyminen näytelmässä / kuoro / kirjoittaminen).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Musiikki-instrumentin soitto.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Shakki, ristisanat, sudoku, ym. muisti-, strategia-, ja nokkeluuspelit.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Liikunta, kevyt (puutarha, kävely, koiran ulkoiluttaminen, kotityöt), ym.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Moottoriturheilu osallistujana, tai huollossa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Veneily.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
“Tsättäily” ja muu some.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tietokone ohjelmointi tms harrastuksena.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Työni on harrastukseni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vieraan kielen puhuminen (työ ja/tai vapaa-aikana).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Askartelu, moottorien ja autojen tuunaaminen, tai vastaava.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tietokonepelit.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lukeminen (mitä vain, lehteä, kirjaa, nettiä) yli 30 min päivässä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kansalaisopiston kurssit ja vastaavat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ystävien kanssa oleilu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Harrastusvalokuvaus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta, keskiraskas (tanssi, golf, uiminen, työmatkapyöräily, ym.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ravit ja vedonlyönti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Matkustelu ulkomailla (työ- sekä vapaa-ajalla).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mökkeily.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta, raskas ja vaativa (kilpaurheilu, juoksu, squash, sulkapallo, joukkueurheilu, ym.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kyläily ystävien ja sukulaisten luona.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pubissa ja ravintoloissa oleskelu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).

Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus					erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
	1	2	3	4	5			
Muistan mihin jätin lompakkoni tai kukkaroni.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Uskon että jaksan jatkaa töissä eläkeikään asti.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Olen tyytyväinen elämäni.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Ajan henkilöautoa tai muuta moottoriajoneuvoa.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Minulla on joku jonka kanssa rentoudun.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Minun on helppo löytää ystäviä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Menen lukkoon kun osallistun kokeeseen tai testiin.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Lukemiseen on helppo keskittyä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Pelkään että menen paniikkiin ja nolaan itseni.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Unohdan tuttavien nimiä jos en ole tavannut heitä vähään aikaan.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Tunnen että elämälläni on selkeä tarkoitus.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Kuulen ympäristön pieniä risauksia herkemmin kuin muut.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Pelkään ilman syytä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Ihmiset olivat epäystävällisiä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Unohdan välittää viestejä eteenpäin.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Päätöksiä on helppo tehdä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Etsin mahdollisuuksia henkilökohtaiseen muutokseen ja kasvuun.	☐	☐	☐	☐	☐			☐

Tuntuu toivottomalta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen vaivautunut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Murehdin monia asioita liikaa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).

Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus					erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
	1	2	3	4	5			
Virtsaaminen yleisessä käymälässä stressaa ja vältän sitä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Suosin jännittäviä ja arvaamattomia tehtäviä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Vieraskielisiä sanoja on helppo palauttaa mieleen.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Olen pirteä ja energinen päivällä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Olen vihainen.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Tunsin itseni surulliseksi.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Minusta tuntuu aika hyvältä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
En luota muistiini.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Uskon, että useimmat ihmiset eivät sisimmässään halua auttaa muita.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Ylireagoi helposti.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Tunnen, että haluan tehdä juuri tätä työtä (viimeisintä jos ei nyt työssä).	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Ruokahalu on hyvä.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
Tunsin sydämentykytyksiä ja/tai muljahteluja.	☐	☐	☐	☐	☐			☐
On vaikea viedä tehtävä päätökseen kun mielenkiintoisimmat osat on jo tehty.	☐	☐	☐	☐	☐			☐

En muista parin päivän takaisia tapahtumia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Osaan lukea "riven välistä" kun minulle puhutaan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ihmiset näyttävät välittävänsä toisista enemmän kuin todella välittävät.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen hermostunut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on joku jonka kanssa pitää hauskaa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saattaa kulua pitkiä aikoja niin, että en ole kiittollinen mistään.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ajattelen, että muistini on parempi kuin muilla samanikäisillä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).

Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus					erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
	1	2	3	4	5			
Suuni tuntui kuivalta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Olen yksinäinen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Unohdan tarkistaa teinkö virheitä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Erehdyn roolihenkilöiden tunnistamisessa kun kohtaus vaihtuu filmissä tai tv-ohjelmassa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
En pysty tuntemaan myönteisiä tunteita.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Muistan pankkikortin pin-koodin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Muistan Maamme-laulun sanat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Työpäivienkin jälkeen minulla on voimia harrastuksille ja läheisille.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mielestäni haasteet ovat mahdollisuuksia kasvaa ja oppia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mielialani ei kohentunut edes perheen tai ystävien avulla.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minne menenkin, etsin uusia kokemuksia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Henkeä ahdisti ilman fyysistä rasitusta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jokapäiväiseen elämääni on kuulunut paljon asioita jotka kiinnostavat minua.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Unohdan pari minuuttia aiemmin kerrottuja asioita.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ajan työmatkat polkupyörällä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keskityn enemmän kokonaisuuteen kuin pieniin yksityiskohtiin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
On vaikea muistaa tapaamisia tai sovittuja tehtäviä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muistan pankkitilini iban-koodin (tilinumeron).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En tarvitse laskinta koska lasken päässä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Käteni ja jalkani liikehtivät hermostuneesti, kun joudun istumaan pitkiä aikoja paikallaan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kerron samat jutut samoille ihmisille monia kertoja.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).

Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus					erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli

	1	2	3	4	5		hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus					erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
								1	2	3	4	5		
Suosin uusia ihmisiä tapahtumia ja paikkoja.	☐	☐	☐	☐	☐	☐								
Aloitekyky on huono.	☐	☐	☐	☐	☐	☐								
Olen ollut koulutustani vastaavissa töissä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐								
Toimin ensin, mietin sitten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐								
Tunnen kuuluvani yhteisöön.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Minun on vaikea suunnitella asioita etukäteen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Unohdan tavoitella uudelleen henkilöä johon en äsken saanut yhteyttä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muistan useimmat tärkeät salasanat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Tuntui että en voinut odottaa elämältä mitään.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Olen sellainen, että en siedä keskeytyksiä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Olin niin levoton että oli vaikea pysyä paikallaan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Käy niin, että en tiedä minne olen laittanut avainnippuni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Uneksin vilkkaasti ja/tai näen värikkäitä ja vauhdikkaita unia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Häiriinnyn helposti katsoessani tv:tä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Keskityn niin etten huomaa mitä ympärillä tapahtuu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Puhuminen ylemmässä asemassa olevan ihmisen kanssa pelottaa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Olen ollut esimiestehtävissä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Huomaan kyllä jos muut alkavat pitkästyä puheisiini.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Minulla on joku joka ottaa osaa kun olen surullinen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Elämänolosuhteeni ovat erinomaiset.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Jännittyneisyys kulutti energiaani.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ajattelen, että seksuaalinen suoriutuskykyni on ihan hyvä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Unohdan tapaamisia vaikka niistä on muistutettu tai tehty kalenterimerkintä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
On hauska tehdä hieman pelottavia asioita.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	On pakko touhuta kaikenlaista, kuin kävisi ylikierroksilla.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Viivyttelen paljon miettimistä vaativan tehtävän aloittamista.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Olin lähellä paniikkia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Nautin harrastuksistani.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Huomaan lukevani sanoja väärin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Saan itkukohtauksia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Välttelen sosiaalisia tilanteita koska pelkään nolaavani itseni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Olin tyytyväinen sukupuolielämäni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Puhuin vähemmän kuin tavallisesti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Tunsin epäonnistuneeni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	En tunnista paikkaa jossa olen jo käynyt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).														
Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa														

Pysyn asiassa vaikka minut keskeyttäisiin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ärsyynnyin helposti asioista, jotka eivät yleensä ärsytä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tunsin itseni masentuneeksi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tunsin itseni onnettomaksi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaikki vaati ponnistelua.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).

Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus			erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
	1	2	3	4	5	
Koen, että iän myötä on tullut helpommaksi arvostaa ihmisiä ja kokemiani asioita	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Teknisten laitteiden käyttöohjeita täytyy katsoa yhä uudelleen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puheenvuoron käyttäminen kokouksessa on kauhistus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Epäitsekäs ihminen on minusta sääliittävä näky, koska häntä käytetään niin usein hyväksi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mikään ei innostanut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lipsahtaa sopimattomia kommentteja ja vitsejä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tunsin itseni avuttomaksi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla oli lieviä kipuja.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oli vaikea osoittaa myönteisiä tunteita.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen ollut toiminut ja tarmokas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muistan tarkkaan mistä tai keneltä kuulin tietystä asiasta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Olin pahantuulinen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minua kauhistuttaa astua sisään huoneeseen, jossa muut jo istuvat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Unohdan tehdät asioita jotka päätin tehdä heti sitten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Osaan rentoutua.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ajattelen yhtä selvästi kuin ennen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keksin ongelmiin monia ratkaisuja.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sanat eivät tule mieleen, "jäävät pyörimään kielen päälle".	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jos voisin aloittaa elämäni uudelleen, muuttaisin tuskin mitään.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Läheisten merkkipäivät unohtuvat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Unohdan ottaa tavaroita mukaani siinäkin tapauksessa että ne ovat edessäni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).

Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus			erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
	1	2	3	4	5	
Kadotan juuri käsistä laskemiani tavaroita, kuten silmälasit tai sanomalehden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Katsominen vieraan silmiin on epämiellyttävää ja vältän sitä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uuvun työn takia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on painajaisunia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

On vaikea kertoa pitkää vitsiä sekoamatta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Unohdan sanoa asioita, joista äsken aion mainita.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puhelun päätyttyä unohdan pian mitä puhuttiin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Asioista, joista olen kiitollinen, tulisi pitkä lista.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Onnistun, jos niin päätän.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mieli on ihan tyhjä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olin niin hermostunut että mikään ei rauhoittanut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muistan laittaa kännykän lataukseen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Työ imee henkiset voimani tyhjiin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suurimmalta osin elämäni vastaa haaveitani ja tavoitteitani.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olin ahdistunut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että olen saavuttanut elämälleni tärkeät asiat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elämässäni on paljon asioita joista olen kiitollinen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on seuraa ulos menemistä varten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Monet vannovat rehellisyyden ja moraalin nimiin, mutta harvat pysyvät niissä jos on kyse rahasta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Menen suunnissa sekaisin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuoden aikana).						
Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa						
.						
Tässä esitetään väitteitä unesta ja päiväsymyksestä.						
.						
hyvin harvoin / täysin eri mieltä		joskus		erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli	

	1	2	3	4	5
Nukahdan istuessani itsekseni lounaan jälkeen (ei nautittu alkoholia).	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan kun istun hiljaisessa paikassa, esim teatterissa.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukun yöllä liian vähän.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan liikennevaloissa autoa itse ajaessa.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahtaminen on hyvin vaikeaa.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan iltapäivälevolla makuuasennossa.	☐	☐	☐	☐	☐
Herään yöllä nälkäisenä mutta en syö.	☐	☐	☐	☐	☐
Uneni on katkonaista.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan henkilöauton matkustajana (yli tunnin matka).	☐	☐	☐	☐	☐
Tarvitsen muita vähemmän unta.	☐	☐	☐	☐	☐
Tuntuu että en nukkunut silmätäyttäkään.	☐	☐	☐	☐	☐
Lihakset menevät veltoiksi ja saatan kaatua, jos nauran tai pelästyn.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahtaminen kestää yli puoli tuntia illalla makuulle käytyäni.	☐	☐	☐	☐	☐
Pyörittelen nukkumiseen liittyviä ajatuksia päässäni päivälläkin.	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on nukkuessa hengityskatkoja.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan, kun pidän taukoa autoa itse ajaessa.	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan kun katson tv:tä.	☐	☐	☐	☐	☐
Herään liian aikaisin.	☐	☐	☐	☐	☐
Herään pienimmästä risahduksesta.	☐	☐	☐	☐	☐

Nukahdan melkein heti makuulle käytyäni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jalat ovat levottomat nukahtaessani (jalkoja on vaikea pitää paikallaan).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otan unipillereitä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuorsaan kovalla äänellä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uni ei virkistä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Herään yöllä nälkäisenä ja minun on pakko syödä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuorsaukseni häiritsee muita.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Herään tukehtumisen tunteeseen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on aamuisin päänsärkyä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan toisen kanssa jutellessa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahdan kun istun lukemassa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nukkumaanmeno pelottaa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahtaminen kestää 15-30 minuuttia illalla makuulle käytyäni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jotkut ihmiset ovat aamu-unisia, ja “pääsevät käyntiin” hitaasti, mutta ovat pirteitä iltaisin. Toiset ovat iltaunisia ja heräävät aamulla aikaisin ja ovat pirteitä heti aamusta.

Arvioi missä määrin olet tyypiltäsi **aamu- tai iltauninen**.
aamu-unisuus 5 – 10 vuoden iässä.

		ei sen enempää	jonkin	
hyvin	jonkin verran	aamu- kuin	verran	hyvin
aamu-uninen	aamu-uninen	iltauninen	iltauninen	iltauninen
☐	☐	☐	☐	☐

aamu-unisuus AIKUISENA.

		ei sen enempää	jonkin	
hyvin	jonkin verran	aamu- kuin	verran	hyvin
aamu-uninen	aamu-uninen	iltauninen	iltauninen	iltauninen

Kuinka usein väittämä on pitänyt kohdallasi paikkansa (viime vuosi).
Vaihtoehtoisesti kuinka vahvasti olet samaa mieltä väittämän kanssa

Sivulla esitetään väitteitä **päänsärystä, sekä näkö- ja kuuloaisteista**, koska niillä on yhteyksiä päänsäryn syntyyn.

	hyvin harvoin / täysin eri mieltä	joskus					erittäin usein / täysin samaa mieltä	Hyppään yli
	1	2	3	4	5			
Päänsärky on vihlovaa tai pistävää kipua toisen silmän seudussa.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Päänsärky on toispuoleista.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Tuntuu, että muut mutisevat tai puhuvat epäselvästi.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
En saa selvää jos joku puhuu hiljaisella äänellä.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Näen lukea tavallisessa valossa sanomalehteä silmälasien avulla.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Minulla on päänsärkyä.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Näen lukea tavallisessa valaistuksessa sanomalehteä ilman laseja.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Päänsärkyyn tai sen alkuun liittyy aaltoviivoja, pisteitä, säkenöintiä tai värillisiä valoja.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Minulla on useita erityyppisiä päänsärkyjä, kohtaukset eivät ole aina samanlaisia.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Päänsäryn yhteydessä toinen silmä on punainen ja/tai vetistää.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	
Voin pahoin ja/tai oksettaa päänsäryn yhteydessä.	☐	☐	☐	☐	☐		☐	

Käytän silmälaseja.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Päänsäryn takia on pakko lopettaa mitä olen tekemässä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kun päättä särkee, joudun makaamaan pimeässä huoneessa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Huomaan kyseleväni "mitä?!" tai käsken ihmisten puhua kovemmalla äänellä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
On vaikea seurata keskustelua jos on taustamelua (kuten ravintolassa tai väkijoukossa).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aavistan etukäteen, että päänsärky on alkamassa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Päänsärky on jyskyttävää ja/tai sykkivää.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otan lääkettä päänsärkyyn.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En pysty olemaan aloillani koska päänsärky on niin kova.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Valot häikäisevät ja/tai äänet ovat liian kovia ennen päänsäryn alkua.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Päänsärky on jatkuvaa tasaista jomotusta tai puristusta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tv:stä, radiosta ja puhelimesta kuullun puheen ymmärtäminen on vaikeaa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	ei	kyllä	Hyppään yli!
Oletko koskaan saanut kolhua päähän, josta olisi mennyt taju?	☐	☐	☐
Oletko saanut sellaista kolhua päähän, josta olisi tullut päiviä kestäviä jälkioireita, kuten huimausta, päänsärkyä ja muistin pätkimistä?	☐	☐	☐
Oletko menettänyt tajuntaa muusta syystä ("sammumista" ei tarkoiteta)?	☐	☐	☐
Onko sinulle tehty aivokuvauksia, kuten tietokoneerroskuvaus (CT) tai magneettikuvaus (MRI)?	☐	☐	☐

Tässä osassa esitetään kysymyksiä alkoholin ja nautintoaineiden

käytöstä.

Kysymykset ovat terveydenhuollossa yleisessä käytössä. Niihin voi tutustua tarkemmin osoitteessa <http://www.paihdelinkki.fi> AUDIT kyselyssä ei ole "hyppään yli" vaihtoehtoa! Vastaa siis kaikkiin, tai jätä kaikki tyhjäksi!

Aloitetaan:

Oletko koskaan ollut päihtynyt (juopunut, humalassa, kännissä, huppelissa jne.)?

☐	☐
ei koskaan	kyllä

Kuinka usein nautit alkoholia (mukan lasketaan myös hyvin pienet määrät, esim lasillinen keskioletta)?

☐	☐	☐	☐	☐
alle kerran tai kerran	2-4 kertaa	2-3 kertaa	4-7 kertaa	
ei koskaan	kuukaudessakuukaudessa	viikossa	viikossa	

Kuinka paljon (=kuinka monta annosta) yleensä otat niinä päivinä? Arvioi tilanne **kuluneen vuoden ajalta**.

1 annos on noin pullollinen olutta, lasillinen mietoa viiniä, 4 cl väkeviä alkoholijuomia.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 9	10 tai yli

(Audit-kysely osa 3)

	ei	0 – 1 /	2 – 4 /	2 – 3 krt	4 – 7 krt
	koskaankuukauskuukausviikossa	viikossa	viikossa	viikossa	viikossa
Kuinka usein olet käyttänyt kuusi tai yli kuusi annosta alkoholia kerrallaan?	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka usein kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä kun olit alkanut ottaa? (Menikö pitkäksi?)	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka usein et juomisen takia saanut tehtyä jotakin, joka normaalisti kuuluu tehtäviisi? (Jäikö tekemättä?)	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka usein tarvitsit runsaan juomisen jälkeen aamulla olutta tai muuta	☐	☐	☐	☐	☐

alkoholia päästäksesi käyntiin?
(Krapularyyppy, korjaussarja)

Kuinka usein tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen? (Morkkis?)

Kuinka usein kävi niin, että et juomisen takia kyennyt muistamaan edellisen illan tapahtumia? (Menikö muisti?)

Oletko itse, tai joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi takia? (Kolhitko itseäsi tai muita?)

Onko joku läheinen, ystävä tai ammattilainen ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut vähentämistä? (Tuliko sanomista?)

Paljonko juot kahvia tai energijuomia päivässä?

Kahvin sisältämä kofeiini voi aiheuttaa virkistymisen lisäksi monenlaisia, voimakkaitakin, oireita, esimerkiksi sydämen tykytystä, vapinaa, rauhatonta, “kulmikasta” oloa, unettomuutta ja ääritapauksissa paniikkikohtauksia. Siksi asia kiinnostaa terveystutkijaa.

Pullollinen tai tölkillinen energijuomia vastaa kahta kupillista kahvia.

En juo laisinkaan kahvia tai energijuomia.

Juon kahvit silloin tällöin, mutta ei kuitenkaan joka päivä.

1-4 kupillista kahvia, tai 1-2 pullollista energijuomaa.

5-10 kupillista kahvia tai 3-5 pullollista energijuomaa.

yli 10 kupillista kahvia, tai yli 6 pullollista energijuomaa.

Kysymyksiä tupakoinnista. Kysymyksillä arvioidaan mahdollisen nikotiiniriippuvuuden astetta.

Arvioi tilanne kuluneen vuoden ajalta.

Ei

Kyllä

Hyppää yli

Oletko ikinä tupakoinut? (satunnaisia kokeiluja ei lasketa)

Tupakoitiinko lapsuudenkodissasi? (sisällä asunnossa)

Tupakoitko nyt? (jos et, jätä loput kysymykset tyhjäksi)

Ajatteletko usein, että sinun pitäisi lopettaa tupakointi?

Onko sinun vaikea olla tupakoimatta tiloissa, jossa se on kiellettyä (lentokone, sairaala, juna tms)?

Onko aamun ensimmäisestä tupakointikerrasta luopuminen vaikeampaa, kuin myöhemmistä tupakointikerroista luopuminen?

Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin päivän aikana?

Tupakoitko jos olet niin sairaana, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivästä?

kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

Jätä tyhjäksi jos et tupakoi.

5 min

6-30 min

31-60 min

yli 60 min

Paljonko tupakoit päivän aikana? (Jätä tyhjäksi jos et tupakoi).

(savukkeita, pikkusikareita/sikareita, piipullisia).

poltan, mutta en joka päivä

1 – 10

11 – 20

21 – 30

31 tai yli

Väitetään, että jopa 40% väestöstä on kokeillut jotakin huumetta elämänsä aikana. Tässä neljä kysymystä huumeiden käytöstä.

Jotta nähtäisiin pitääkö arvio 40 %:sta lähellekään paikkaansa, olisi hyvä jos myös “ei” vastaukset merkattaisiin huolellisesti.

ei

kyllä

Hyppään yli!

Oletko kokeillut kannabista?

Oletko käyttänyt kannabista (useammin kuin pelkkä kokeilu)?

Oletko koskaan kokeillut mitään muuta huumetta, kuin kannabis?

Oletko koskaan käyttänyt mitään muuta huumetta, kuin kannabis (useammin kuin pelkkä kokeilu)?

Työni vaatii ohjelmointia, systemisuunnittelua, hallintaa ym. ydinosaamista.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oletko saanut moitteita internetin käyttötottumuksista?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Käytän tablettitietokonetta vapaa-ajalla.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Teen tietotyötä / tietokone on keskeinen työvälineeni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Käytän mieluummin näppäinkännykkää kuin kosketusnäytöllistä älypuhelinä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Käytän älypuhelinominaisuuksia töitteni tekemiseen (sähköposti jne.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen aktiivinen Twitterissä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koko sosiaalinen media (SOME) ärsyttää minua.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oletko ajatellut, että netissä tai sosiaalisessa mediassa käyttämäsi aika pyrkii lisääntymään.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen aktiivinen Facebookissa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oletko puolustellut tai salannut netin tai sosiaalisen median käyttöäsi muilta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Last page

Palauta lomake kuoressa, jonka osoitteeksi laitetaan:

Postimaksu on jo maksettu.

Käyttätymistieteiden laitos
Info: Koput
Tunnus: 5020651
00003 Vastauslähetys

Kiitos että osallistuit tutkimukseen.

Ehdotamme, että käyt nyt tekemässä lyhyen muistitestimme.

<https://www.soscisurvey.de/muistitesti>

Helpoimmin pääset sinne sivuiltamme <http://www.koputus.fi>

Testiin menee noin 15 minuuttia.

Muistithan kirjoittaa nimesi etusivulle!