

## OHJEET VASTAAJALLE

Olkaa hyvä ja vastatkaa kysymyksiin ympäröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero ja/tai kirjoittamalla kysytyt tiedot sitä varten varattuun tilaan. Lukekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista.

**ESIMERKKI** Mikä on tämänhetkinen siviilisäätynne? Oletteko

- 1 naimisissa tai avoliitossa; vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 2 asumuserossa tai eronnut; vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 3 leski; vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 4 naimaton

Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin. Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: ”siirtykää kysymykseen ...”, jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaamatta.

Mikäli koette johonkin kysymykseen vastaamisen vaikeaksi, voitte kysyä neuvoa ja täydentää vastaustanne tutkimuspaikalla.

Ikihyvä Päijät-Häme tutkimuksen suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat tahot:

- Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia
- Helsingin yliopiston sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitokset
- UKK-instituutti
- Kansanterveyslaitos
- Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan laitos
- Päijät-Hämeen sairaanhoitopiiri

**Havaintotunnus** \_\_\_\_\_

## Taustatiedot

### 1. Mikä on sukupuolenne?

- 1 mies
- 2 nainen

### 2. Minä vuonna olette syntyneet?

vuonna 19\_\_

### 3. Merkitkää alle lastenne, vanhempienne ja sisarustenne syntymä- ja mahdolliset kuolinvuodet

	syntymävuosi	kuolinvuosi
isä	_____	_____
äiti	_____	_____
1. lapsi	_____	_____
2. lapsi	_____	_____
3. lapsi	_____	_____
4. lapsi	_____	_____
5. lapsi	_____	_____
6. lapsi	_____	_____
1. veli/sisko	_____	_____
2. veli/sisko	_____	_____
3. veli/sisko	_____	_____
4. veli/sisko	_____	_____
5. veli/sisko	_____	_____
6. veli/sisko	_____	_____

### 4. Mikä on tämänhetkinen siviilisäätynne? Oletteko

- 5 naimisissa tai avoliitossa; vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 6 asumerossa tai eronnut; vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 7 leski; vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 8 naimaton

➔ 5. Jos olette eronnut, leski tai naimaton onko Teillä vakituinen mies- tai naisystävä, jonka kanssa asutte erillänne?

- 1 ei ole
- 2 on

### 6. Kuinka monta ystävää Teillä on? \_\_\_\_\_ ystävää

### 7. Mikä on peruskoulutuksenne?

- 1 osa kansakoulua
- 2 kansakoulu
- 3 keskikoulu
- 4 ylioppilas

**8. Onko Teillä ammatillista koulutusta?** Merkitkää korkein koulutustaso

- 1 ammattikoulututkinto
- 2 ammatillinen opistotutkinto
- 3 korkeakoulututkinto
- 4 ei ole ammatillista tutkintoa

**9. Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti?**

\_\_\_\_\_ vuotta

**10. Oletteko nykyisin**

- 1 kokopäivätyössä oleva palkansaaja
- 2 osa-aikatyössä oleva palkansaaja
- 3 maatalousyrittäjä/viljelijä tai työssä perheen yhteisellä maatilalla
- 4 muu yrittäjä tai ammatinharjoittaja
- 5 työtön; kuinka monta kuukautta olette nyt ollut työttömänä? \_\_\_\_\_ kk
- 6 eläkkeellä, vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 7 jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**11. Mikä on tai oli pääasiallinen ammattinne?** Kuvailkaa muutamalla sanalla työtehtäviänne, ellei ammattinimike kuvaa ammattia riittävän tarkasti.**12. Jos Teillä on puoliso, onko hän nykyisin**

- 1 kokopäivätyössä oleva palkansaaja
- 2 osa-aikatyössä oleva palkansaaja
- 3 maatalousyrittäjä/viljelijä tai työssä perheen yhteisellä maatilalla
- 4 muu yrittäjä tai ammatinharjoittaja
- 5 työtön; kuinka monta kuukautta hän on nyt ollut työttömänä? \_\_\_\_\_ kk
- 6 eläkkeellä, vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien
- 7 jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**13. Mikä on tai oli puolisonne pääasiallinen ammatti?** Kuvailkaa muutamalla sanalla työtehtäviä, ellei ammattinimike kuvaa ammattia riittävän tarkasti.**14. Minkä ikäisenä saitte ensimmäisen työpaikan, jossa olitte vähintään vuoden?**

\_\_\_\_\_ -vuotiaana

**15. Miten arvioitte selviytyväanne työssänne eläkeikään asti?** Jos olette jo eläkkeellä jättäkää vastaamatta

- 1 varmasti selviydyn
- 2 melko varmasti selviydyn
- 3 en ole varma selviydynkö
- 4 tuskin selviydyn

**16. Mitkä ovat teidän ja perheenne yhteenlasketut käytettävissä olevat kuukausitulot (nettotulot verojen jälkeen)? \_\_\_\_\_ mk/kk**

**17. Kuinka hyvin rahanne riittävät päivittäisiin menoihinne pakollisten menojen (esim. asumis- ja lainanhoitokulujen) jälkeen ?**

- 1 erittäin hyvin
- 2 melko hyvin
- 3 siinä ja siinä (rahat riittävät vain tarpeellisiin menoihin, ylimääräistä ei jää)
- 4 melko huonosti
- 5 erittäin huonosti

**Asuminen**

**18. Mikä on syntymäkotikuntanne? \_\_\_\_\_**

**19. Monellako paikkakunnalla olette asunut elämäne aikana?**

\_\_\_\_\_ paikkakunnalla

**20. Milloin muutitte nykyiselle asuinpaikkakunnallenne?**

- 1 muutin tälle paikkakunnalle vuonna \_\_\_\_\_
- 2 olen aina asunut tällä paikkakunnalla

**21. Minkälaisessa talossa asutte tällä hetkellä?**

- 1 omakotitalossa
- 2 rivitalossa tai paritalossa
- 3 kerrostalossa, jossa on hissi
- 4 kerrostalossa, jossa ei ole hissiä; monennessako kerroksessa? \_\_\_\_\_

**22. Missä asutte? Asutteko**

- 1 kaupungin keskustassa
- 2 esikaupunkialueella
- 3 maaseututaajamassa
- 4 maaseudulla tai haja-asutusalueella

**23. Kuinka pitkä matka kotoanne on lähimpään ruokakauppaan?**

Sinne on \_\_\_\_\_ km \_\_\_\_\_ m

**24. Kenen kanssa asutte? Asutteko**

- 1 yksin
- 2 kaksin avio- tai avopuolison kanssa
- 3 lapsienne kanssa
- 4 avio- tai avopuolison sekä muiden (esim. lasten) kanssa
- 5 muiden henkilöiden kanssa, keiden \_\_\_\_\_

**25. Minkälaisessa asunnossa asutte? Asutteko**

- 1 omistusasunnossa
- 2 kunnan vuokra-asunnossa
- 3 muussa vuokra-asunnossa
- 4 palvelutalossa
- 5 vanhainkodissa

**26. Kuinka monessa asunnossa olette asunut elämäne aikana? \_\_\_\_\_ asunnossa**

**27. Mistä lähtien olette asunut nykyisessä asunnossanne? Vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien**

## Lapsuuden elinolot

**28. Missä määrin seuraavat piirteet kuvaavat lapsuudenkotianne?** Arvioikaa jokaista piirrettä erikseen ja ympyröikää aina sopivin vaihtoehto.

Lapsuuden kotini oli	kuvaa hyvin	kuvaa melko hyvin	kuvaa jossain määrin	kuvaa huonosti	ei kuvaa ollenkaan
lämmin, huolehtivainen	1	2	3	4	5
innostava, kannustava	1	2	3	4	5
riitaisa	1	2	3	4	5
luottava, ymmärtävä	1	2	3	4	5
ankara	1	2	3	4	5
avoin	1	2	3	4	5
epäoikeudenmukainen	1	2	3	4	5
onnellinen	1	2	3	4	5
välinpitämätön	1	2	3	4	5

**29. Asuitteko yhdessä molempien vanhempienne kanssa koko lapsuutenne, eli siihen asti kunnes täytitte 16 vuotta?**

- 1 en  
2 kyllä

**30. Montako lasta lapsuuden kodissanne oli Te mukaan lukien?**

\_\_\_\_\_ lasta

**31. Muutitteko asuinpaikkakuntaa kouluiässä niin, että parhaat ystävänne vaihtuivat?**

- 1 en  
2 kyllä, \_\_\_\_\_ kertaa

**32. Kun muistette lapsuus- ja nuoruusaikaanne, niin**

ei ollenkaan    joskus    usein

oliko perheellänne pitkäaikaisia taloudellisia vaikeuksia ?	1	2	3
pelkäsittekö jotakin perheenjäsentä ?	1	2	3
oliko jollakin perheenjäsenellä ongelmia alkoholin vuoksi ?	1	2	3

**33. Kun ajattelette elämäännne, mitkä ovat olleet Teihin eniten vaikuttaneita tapahtumia (esimerkiksi ihmissuhteisiin, terveydentilaan tai taloudelliseen tilanteeseen liittyviä). Mainitkaa erikseen myönteisiä ja kielteisiä elämäntapahtumia tai käännekohtia ja merkittäviä samalla minä vuonna ne tapahtuivat.**

Myönteisiä tapahtumia tai käännekohtia elämässäni ovat olleet:

Minä vuonna ne tapahtuivat?

\_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_

Kielteisiä tapahtumia tai käännekohtia elämässäni ovat olleet:

\_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_

## Terveys

34. Kuinka pitkä olette? \_\_\_\_\_ cm

35. Paljonko painatte? \_\_\_\_\_ kg

36. Paljonko painoitte vuosi sitten? \_\_\_\_\_ kg

37. Onko terveytenne yleisesti ottaen

- 1 hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 huono

38. Jos vertaatte nykyistä terveydentilaanne vuoden takaiseen, onko terveytenne tällä hetkellä yleisesti ottaen

- 1 paljon parempi kuin vuosi sitten
- 2 jonkin verran parempi kuin vuosi sitten
- 3 suunnilleen samanlainen kuin vuosi sitten
- 4 jonkin verran huonompi kuin vuosi sitten
- 5 paljon huonompi kuin vuosi sitten

39. Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Rajoittaako terveydentilanne nykyisin niistä suoriutumistanne? Ympyröikää kunkin vaihtoehdon kohdalla se numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	rajoittaa paljon	rajoittaa hiukan	ei rajoita lainkaan
ruokakassin nostaminen tai kantaminen	1	2	3
portaiden nouseminen yksi kerros	1	2	3
portaiden nouseminen useita kerroksia	1	2	3
kohtuullisia ponnistuksia vaativat toiminnot, (esim. pöydän siirtäminen, imurointi, reipas kävely)	1	2	3
huomattavia ponnistuksia vaativat toiminnot (esim. uokseminen, raskaiden tavaroiden nostelu, lumen luonti)	1	2	3
noin sadan metrin matkan kävely	1	2	3
noin puolen kilometrin matkan kävely	1	2	3
noin kahden kilometrin matkan kävely	1	2	3
vartalon taivuttaminen, polvistuminen, kumartuminen	1	2	3
kylpeminen tai pukeutuminen	1	2	3
yleisten kulkuvälineiden käyttö (linja-auto, juna)	1	2	3
asioiden hoitaminen (esim. pankki)	1	2	3

**40. Onko teillä viimeisen kuukauden (30 pv) aikana ollut ruumiillisen terveydentilanne takia sellaisia ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa toimissanne, joiden vuoksi**

	kyllä	ei
vähensitte työhön tai muihin tehtäviin käyttämäänne aikaa	1	2
saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte	1	2
terveydentilanne asetti teille rajoituksia joissakin työ- tai muissa tehtävissä	1	2
töistänne tai tehtävistänne suoriutumisen tuotti vaikeuksia (jouduitte esim. ponnistelemaan tavallista enemmän)	1	2

**41. Onko teillä viimeisen kuukauden aikana ollut tunne-elämään liittyvien vaikeuksien (esim. masentuneisuuden tai ahdistuneisuuden) takia sellaisia ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa toimissanne, joiden vuoksi**

	kyllä	ei
vähensitte työhön tai muihin tehtäviin käyttämäänne aikaa	1	2
saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte	1	2
ette suorittanut töitänne tai muita tehtäviänne yhtä huolellisesti kuin tavallisesti	1	2

**42. Missä määrin ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen kuukauden aikana häirinneet tavanomaista toimintaanne perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa?**

- 1 eivät ollenkaan
- 2 hieman
- 3 kohtalaisesti
- 4 melko paljon
- 5 erittäin paljon

**43. Onko Teillä ollut ruumiillisia kipuja viimeisen kuukauden aikana?**

- 1 ei ole ollut
- 2 hyvin lieviä kipuja
- 3 lieviä kipuja
- 4 kohtalaisia kipuja
- 5 voimakkaita kipuja
- 6 hyvin voimakkaita kipuja

**44. Kuinka paljon kivut ovat häirinneet tavanomaista työtänne tai toimintaanne (kotona tai kodin ulkopuolella) viimeksi kuluneen kuukauden aikana?**

- 1 eivät ollenkaan
- 2 hieman
- 3 kohtalaisesti
- 4 melko paljon
- 5 erittäin paljon

**45. Seuraava kysymyssarja koskee sitä, miltä Teistä on tuntunut viimeisen kuukauden aikana.**

Ympyröikää kunkin kysymyksen kohdalla se numero, joka parhaiten kuvaa tuntemuksianne.

Kuinka suuren osan ajasta olette viimeisen kuukauden aikana...	koko ajan	suurimman osan aikaa	huomattavan osan aikaa	jonkin aikaa	vähän aikaa	en lainkaan
tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa	1	2	3	4	5	6
ollut hyvin hermostunut	1	2	3	4	5	6
tuntenut mielialanne niin matalaksi, ettei nikään ole voinut teitä piristää	1	2	3	4	5	6
tuntenut itsenne tyyneksi ja rauhalliseksi	1	2	3	4	5	6
ollut täynnä tarmoa	1	2	3	4	5	6
tuntenut itsenne alakuloiseksi ja apeaksi	1	2	3	4	5	6
tuntenut itsenne "loppuunkuluneeksi"	1	2	3	4	5	6
ollut onnellinen	1	2	3	4	5	6
tuntenut itsenne väsyneeksi	1	2	3	4	5	6

**46. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa Teidän kohdallanne?** Ympyröikää kunkin vaihtoehdon kohdalla se numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	pitää ehdottomasti paikkansa	pitää enimmäkseen paikkansa	en osaa sanoa	enimmäkseen ei pidä paikkaansa	ehdottomasti ei pidä paikkaansa
Minusta tuntuu, että sairastun jonkin verran helpommin kuin muut ihmiset	1	2	3	4	5
Olen vähintään yhtä terve kuin muutkin tuntemani ihmiset	1	2	3	4	5
Uskon, että terveyteni tulee heikkenemään	1	2	3	4	5
Terveyteni on erinomainen	1	2	3	4	5

**47. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä?** Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	täysin eri mieltä	osittain eri mieltä	osittain samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Terveellisillä elintavoilla voi ehkäistä sellaisten vakavien sairauksien kuten sydänsairauksien, syövän tai sokeritaudin syntymistä	1	2	3	4
Jos ihminen on jo sairastunut, elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi ei enää kannata	1	2	3	4
Pystyn itse vaikuttamaan useimpiin omaa sairastumisriskiäni lisääviin tai vähentäviin tekijöihin	1	2	3	4
Pystyn ottamaan terveystieteiden huomioon, kun suunnittelen elämäni ja teen sitä koskevia päätöksiä	1	2	3	4
Jaksan noudattaa tekemiäni päätöksiä uuden, terveellisemmän elämän aloittamisesta	1	2	3	4
Pystyn noudattamaan terveellisiä elintapoja, vaikka ihmiset ympärilläni eivät välittäisi niistä	1	2	3	4

Pystyn vastustamaan houkutuksia, kun tiedän niiden olevan haitallisia terveydelleni	1	2	3	4
Silloin kun olen kiireinen, väsynyt tai kovan paineen alla, en jaksu välittää siitä, onko jokin asia terveydelle haitallista vai ei	1	2	3	4
Pystyn ottamaan terveystarkastukset huomioon, vaikka se olisi epämukavaa tai joutuisin sen takia luopumaan muista minulle tärkeistä asioista	1	2	3	4
Pystyn käymään säännöllisesti terveystarkastuksissa, vaikka se aiheuttaisi minulle vaivaa tai toimenpiteet olisivat epämukavia	1	2	3	4

**48. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua sydän- ja verisuonitautiin elämänne aikana?**

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 6 minulla on sydän- ja verisuonitauti

**49. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua syöpään elämänne aikana?**

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 6 minulla on tai on ollut syöpä

**50. Millaiseksi koette oman riskinne menettää kykynne liikkua itsenäisesti?**

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 6 olen menettänyt kykyni liikkua itsenäisesti

**51. Millaiseksi koette oman riskinne menettää henkisen toimintakykynne elämänne aikana?**

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 6 henkinen toimintakykyni on nykyään heikompi kuin aiemmin

**52. Saatteko jonkin sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?**

- 1 en
- 2 kyllä, osaeläkettä
- 3 kyllä, määräaikaista eläkettä
- 4 kyllä, pysyvää eläkettä

**53. Kuinka monta kokonaista päivää olitte viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana sairauden takia poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviänne? Ellette muista tarkkaan, arvio riittää.**

\_\_\_\_\_ päivää

**54. Onko Teillä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia? Ympyröikää numero kaikkien niiden sairauksien kohdalta, jotka Teillä on.**

- 1 kohonnut verenpaine, verenpainetauti
- 2 kohonnut veren kolesteroli
- 3 sokeritauti
- 4 sepelvaltimotauti
- 5 nivelreuma
- 6 nivelrikko, mitkä nivelet \_\_\_\_\_
- 7 selän kulumavika, muu selkäsairaus
- 8 keuhkohtaumatauti (COPD)
- 9 pitkäaikainen virtsatietulehdus
- 10 tahaton virtsankarkaaminen
- 11 eturauhasen hyvänlaatuinen liikakasvu
- 12 astma
- 13 psoriasis tai sen epäily
- 14 vatsasairaus (mahakatarri, gastriitti, mahahaava)
- 15 syöpä, minkä elimen \_\_\_\_\_; milloin todettu \_\_\_\_\_
- 16 masennus
- 17 skitsofrenia tai muu psyykinen sairaus
- 18 harmaakahi
- 19 laktoosi-intoleranssi
- 20 aivoverenkiertohäiriöitä
- 21 muu hermoston sairaus (esim. Parkinsonin tauti, epilepsia, dementia, MS-tauti)
- 22 osteoporoosi (luun kalkkikato)
- 23 kaatumisen tai muun vastaavan syyn aiheuttamia murtumia, mitä \_\_\_\_\_
- 24 muu sairaus, mikä \_\_\_\_\_

**55. Ympyröikää seuraavista oireista ne, joita Teillä on ollut viimeksi kuluneen kuukauden (30 pv) aikana**

- 1 rintakipu rasituksessa
- 2 nivelsärky
- 3 alaselän särky tai iskias
- 4 niska- tai hartiavaiva
- 5 katkokävelyoire
- 6 hammassärky
- 7 pitkittynyt, häiritsevä yskä
- 8 turvotus jaloissa
- 9 ihottuma
- 10 päänsärky
- 11 unettomuus
- 12 muistihäiriö
- 13 masentuneisuus
- 14 ummetus
- 15 närästys
- 16 muu ruoansulatusvaiva (ilmavaivoja, ripulia)
- 17 seksuaalitoiminnan häiriö
- 18 virtsaamiseen liittyvä oire

**56. Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt**

a) lääkärin vastaanotolla (sairaala- ja poliklinikkakäynnit lasketaan mukaan)

\_\_\_\_\_ kertaa

b) apteekissa \_\_\_\_\_ kertaa

c) hammaslääkärin vastaanotolla \_\_\_\_\_ kertaa

**57. Millaiseksi arvioitte suunne ja hampaittenne terveydentilan?**

- 1 erinomaiseksi
- 2 hyväksi
- 3 keskitasoiseksi
- 4 huonoksi
- 5 erittäin huonoksi

**58. Oletteko viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana käyttänyt mitään tabletteja, pulvereita tai muita lääkkeitä?**

- 1 verenpainelääkkeitä
- 2 diabeteslääkkeitä
- 3 päänsärkylääkkeitä
- 4 muita särkylääkkeitä
- 5 rauhoittavia lääkkeitä tai unilääkkeitä
- 6 masennuksen hoitoon käytettäviä lääkkeitä
- 7 muita psyyken lääkkeitä
- 8 yskänlääkkeitä
- 9 kolesterolilääkkeitä
- 10 hormonilääkkeitä vaihdevuosiin (tai niiden jälkeiseen aikaan) naisille
- 11 potenssihäiriölääkkeitä (miehille)
- 12 verenkiertoa parantavia lääkkeitä
- 13 sydänlääkkeitä
- 14 neurologisiin sairauksiin käytettäviä lääkkeitä
- 15 keuhkohtaumataudin tai astman lääkkeitä
- 16 osteoporoosin hoitoon käytettäviä lääkkeitä
- 17 antibiootteja
- 18 vatsalääkkeitä
- 19 syöpälääkkeitä
- 20 muita lääkkeitä, mitä \_\_\_\_\_
- 21 en ole käyttänyt lääkkeitä

**59. Mitä seuraavista toimenpiteistä Teille on tehty viimeisen vuoden aikana?**

- 1 tekonivelleikkaus
- 2 kaihileikkaus
- 3 sepelvaltimoiden varjoaineainekuvaus
- 4 sepelvaltimoiden pallolaajennus
- 5 sepelvaltimoiden ohitusleikkaus
- 6 sydämen rasituskoel (EKG)
- 7 alaraajojen verisuonten toimenpide (pallolaajennus tai ohitusleikkaus)
- 8 mahalaukun tähystys
- 9 paksusuolen tähystys
- 10 syöpäleikkaus, mikä syöpä \_\_\_\_\_
- 11 aloitettu muu syövänhoito, minkä syövän \_\_\_\_\_

- 12 sokeritaudin lisäsairauksien takia ihon haavaumien hoitotoimenpide  
 13 sokeritaudin lisäsairauksien takia silmänpohjan toimenpide  
 14 sokeritaudin lisäsairauksien takia muita toimenpiteitä, mitä \_\_\_\_\_

## Ruokatottumukset

### 60. Syöttekö yleensä aamupalaa?

- 1 kyllä  
 2 en

### 61. Mitä rasvaa käytätte tavallisesti leivällä? Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 1 en mitään  
 2 rasvalevitettä, jossa on 35-60 % rasvaa (esim. Keiju, Kevytlevi, Kevyt maukas, Flora vähärasvaisempi, Becel35)  
 3 rasvalevitettä, jossa on 70-80 % rasvaa (esim. Becel, Flora, Keiju)  
 4 voi-kasviöljyseosta (esim. Voimariini, Enilet)  
 5 voita  
 6 kasvisterolimargariinia (Benecol, Becel pro.activ)

### 62. Mitä rasvaa kotonanne käytetään enimmäkseen ruoan valmistuksessa? Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 1 kasviöljyä  
 2 rasvalevitettä, jossa on 60 % rasvaa (Flora vähärasvaisempi, Keiju, Kultarypsi)  
 3 rasvalevitettä, jossa on 70-80 % rasvaa (esim. Flora, Becel, Keiju)  
 4 talousmargariinia (esim. Milda, Sunnuntai)  
 5 voi-kasviöljyseosta (esim. Voimariini, Enilet)  
 6 voita  
 7 kasvisterolimargariini (Benecol, Becel pro.activ)  
 8 ei mitään rasvaa

### 63. Mitä maitoa tai piimää juotte tavallisesti ?

- 1 tilamaitoa (käsittelemätöntä lehmänmaitoa)  
 2 täysmaitoa tai A-piimää  
 3 kevytmaitoa tai kevytpiimää  
 4 ykkösmaitoa tai 1 % piimää  
 5 rasvatonta maitoa tai rasvatonta piimää  
 6 en yleensä juo maitoa tai piimää

### 64. Montako leipäviipaletta syötte tavallisesti päivittäin?

Merkitkää 0, jos ette syö lainkaan kyseistä leipää.

- 1 tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.) \_\_\_\_\_ viipaletta päivässä  
 2 seka-, hiiva-, graham-, kauraleipää \_\_\_\_\_ viipaletta päivässä  
 3 ranskanleipää, polakkaa, patonkia \_\_\_\_\_ viipaletta päivässä

### 65. Millainen on yleensä päivän pääaterianne?

- 1 kotona syöty, itse valmistettu ateria  
 2 kotona syöty, eineksistä valmistettu ateria (valmisruoka)  
 3 kodin ulkopuolella syöty ateria (esim. työmaaruokalassa, ravintolassa, palvelutalossa)

### 66. Mikä on lempiruokanne?

\_\_\_\_\_

**67. Kuinka monta kupillista kahvia ja teetä juotte tavallisesti päivässä?**

Merkitkää 0, jos ette juo lainkaan kahvia tai teetä.

kahvia \_\_\_\_\_ kupillista

teetä \_\_\_\_\_ kupillista

**68. Miten usein lisäätte ruokaanne suolaa pöydässä?**

- 1 en koskaan
- 2 yleensä silloin, kun ruoka ei maistu riittävän suolaiselta
- 3 jokseenkin aina

**69. Mitä suolaa kotonanne pääasiassa käytetään?**

- 1 tavallista jodipitoista ruokasuolaa (esim. Jozo, Junior, Meira)
- 2 merisuolaa
- 3 mineraalisuolaa (esim. Pan-suola, Seltin)
- 4 maustesuolaa tai yrttisuolaa
- 5 ei käytetä suolaa

**70. Kuinka usein olette viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana käyttäneet seuraavia ruokia ja juomia?**

	en kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
perunaa keitettynä tai soseena	1	2	3	4
paistettuja tai ranskalaisia perunoita	1	2	3	4
riisiä, pastaa tai makaronia	1	2	3	4
puuroa tai muroja	1	2	3	4
vähärasvaisia juustoja (rasva-% alle 20 esim. Polar-15, raejuusto)	1	2	3	4
muita juustoja (esim. Edam, Emmental, Oltermanni)	1	2	3	4
kanaa, kalkkunaa, kanaruokia	1	2	3	4
kalaa, kalaruokia	1	2	3	4
liharuokia (esim. jauhelihakastike)	1	2	3	4
makkararuokia, nakkeja, lenkkimakkaraa	1	2	3	4
leikkelemakkaroita (esim. meetvursti, gotler-makkara)	1	2	3	4
lihaleikkeleitä (esim. keittokinkku)	1	2	3	4
kananmunaa keitettynä, paistettuna, munakkaana	1	2	3	4
pizzaa, hampurilaisia	1	2	3	4
tuoreita vihanneksia tai juureksia	1	2	3	4
kypsennettyjä vihanneksia tai juureksia	1	2	3	4
hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4
makeita leivonnaisia	1	2	3	4
jäätelöä	1	2	3	4
karamelleja	1	2	3	4
suklaata	1	2	3	4
virvoitusjuomia	1	2	3	4
hedelmä- tai marjatäysmehuja	1	2	3	4
suolaisia naposteltavia (esim. perunalastut)	1	2	3	4

**71. Oletteko muuttanut tottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella?**

Oletteko	olen aina elänyt niin terveellisesti ettei tarvetta muutokseen ole	olen jo muuttanut tottumuksia	olen yrittänyt muuttaa, mutta en ole onnistunut	en vielä, mutta aion muuttaa lähiaikoina	en ole enkä ole ajatellut muuttaa lähiaikoina
----------	--	-------------------------------	---	--	---

vähentänyt rasvan määrää	1	2	3	4	5
muuttanut rasvan laatua	1	2	3	4	5
lisännyt kasvisten käyttöä	1	2	3	4	5
vähentänyt sokerin käyttöä	1	2	3	4	5
vähentänyt suolan käyttöä	1	2	3	4	5
lisännyt liikuntaa	1	2	3	4	5
vähentänyt alkoholin käyttöä	1	2	3	4	5
vähentänyt tupakointia	1	2	3	4	5
lopettanut tupakoinnin	1	2	3	4	5
laihuttanut	1	2	3	4	5
lisännyt rukiin ja kokojyviviljatuotteiden käyttöä	1	2	3	4	5
lisännyt marjojen ja hedelmien käyttöä	1	2	3	4	5

**72. Oletteko käyttänyt vitamiini-, kivennäisaine- tai muita ravintoainevalmisteita viimeisen 6 kuukauden aikana?**

1 en

2 kyllä, merkitkää valmisteiden nimet alla oleville riveille ja määritkää käyttöannos ja käytön tiheys.

valmisteen nimi	annos	käyttötiheys				
		1-2 kertaa kuukaudessa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	lähes joka päivä	päivittäin
_____	_____	1	2	3	4	5
_____	_____	1	2	3	4	5
_____	_____	1	2	3	4	5
_____	_____	1	2	3	4	5
_____	_____	1	2	3	4	5

**73. Oletteko ollut erityisruokavaliolla lääkärin määräyksestä?**

1 kyllä, olen tällä hetkellä, minkälaisella; \_\_\_\_\_

2 kyllä, joskus aiemmin, minkälaisella; \_\_\_\_\_

3 en

**Alkoholinkäyttö ja tupakointi****74. Kuinka usein käytätte alkoholia?**

- 1 en koskaan
- 2 kuukausittain tai harvemmin
- 3 noin 2-4 kertaa kuukaudessa
- 4 noin 2-3 kertaa viikossa
- 5 neljä kertaa viikossa tai useammin

**75. Montako annosta alkoholia (pulloa olutta, lasillista viiniä tai 4 cl:n ”paukkua” väkeviä) tavallisimmin otatte kerralla?**

- 1 en käytä alkoholia
- 2 1-2 annosta
- 3 3-4 annosta
- 4 5-6 annosta
- 5 7-9 annosta
- 6 10 annosta tai enemmän

**76. Kuinka usein juotte kerrallaan vähintään kuusi annosta alkoholia?**

- 1 en koskaan
- 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 kuukausittain
- 4 viikoittain
- 5 päivittäin

**77. Oletteko koskaan tupakoinut elämäne aikana?**

- 1 en (siirtykää kysymykseen 85)
- 2 kyllä (jatkaa kysymyksestä 78)

**78. Oletteko tupakoinut elämäne aikana vähintään 100 kertaa (savukkeita, sikareita tai piippua)?**

- 1 en (siirtykää kysymykseen 85)
- 2 kyllä (jatkaa kysymyksestä 79)

**79. Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)?**

- 1 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
- 2 olen tupakoinut säännöllisesti, kuinka monta vuotta \_\_\_\_\_

**80. Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin ?**

\_\_\_\_\_ -vuotiaana

**81. Tupakoitteko nykyisin eli poltatteko savukkeita, sikareita tai piippua ?**

- 1 kyllä, päivittäin
- 2 kyllä, satunnaisesti
- 3 en tupakoi lainkaan

**82. Kuinka monena päivänä viikossa tavallisesti tupakoitte ?**

- 1 7 päivänä viikossa
- 2 5-6 päivänä viikossa
- 3 2-4 päivänä viikossa
- 4 yhtenä päivänä viikossa
- 5 harvemmin kuin kerran viikossa
- 6 en tupakoi lainkaan

**83. Milloin olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto 1.**

- 1 eilen tai tänään
- 2 2 päivää – kuukausi sitten
- 3 kuukausi – puoli vuotta sitten
- 4 puoli vuotta – vuosi sitten
- 5 vuosi – 5 vuotta sitten (siirtykää kysymykseen 85)
- 6 5 – 10 vuotta sitten (siirtykää kysymykseen 85)
- 7 yli 10 vuotta sitten (siirtykää kysymykseen 85)

**84. Miten paljon poltatte nykyisin tai poltitte ennen lopettamista keskimäärin päivässä?**

Vastatkaa joka kohtaan. Merkitkää 0, jos ette tupakoi lainkaan.

- 1 tehdasvalmisteisia savukkeita \_\_\_\_\_ kpl päivässä
- 2 itse käärittyjä savukkeita \_\_\_\_\_ kpl päivässä
- 3 piippua \_\_\_\_\_ piipullista päivässä
- 4 sikareita \_\_\_\_\_ kpl päivässä

**Liikunta****85. Kuinka usein kävelette, pyöräilette tai hiihdätte vähintään puoli tuntia?**

- 1 päivittäin
- 2 4 - 6 kertaa viikossa
- 3 2 - 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa
- 7 en voi sairauden tai vamman vuoksi lainkaan harrastaa liikuntaa

**86. Kuinka usein harrastatte muuta liikuntaa kuin kävelyä, hiihtoa tai pyöräilyä vähintään puoli tuntia (esimerkiksi uintia, voimistelua, pelejä, tanssia)?**

- 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
- 7 en voi sairauden tai vamman vuoksi harrastaa liikuntaa

**87. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästyte ja hikoillette?**

- 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
- 7 en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

**88. Kuvatkaa, miten rasittavaa työnne on tai oli ruumiillisesti? Valitkaa tilanteeseen parhaiten sopiva vaihtoehto.**

- 1 työni on/oli pääasiassa istumatyötä
- 2 kävelen/kävelin työssäni melko paljon, mutta en joudu/joutunut nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä
- 3 joudu(i)n työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon raskaita esineitä tai nousemaan portaita
- 4 työni on/oli raskasta ruumiillista työtä, jossa joudu(i)n nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne.

**89. Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettanne.**

- 1 vapaa-aikanani yleensä istun ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- 2 vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla (esimerkiksi puutarhatöissä) vähintään 4 tuntia viikossa
- 3 harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
- 4 harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa

**90. Oletteko ollut terveyssyistä jossakin ohjatussa liikunnassa ?**

- 1 kyllä, olen tällä hetkellä, minkälaisella; \_\_\_\_\_
- 2 kyllä, joskus aiemmin, minkälaisella; \_\_\_\_\_
- 3 en

**Palvelujen käyttö**

**91. Ympyröikää seuraavaksi, mitä kunnallisia ja yksityisiä palveluja olette käyttäneet vuoden (12 kk) aikana. Merkitkää myös, jos ette ole saanut jotakin viimeisen vuoden aikana tarvitsemaanne palvelua. Merkitkää lisäksi erikseen, mikäli tarvitsisitte palveluja enemmän kuin olette saanut.**

Kunnalliset palvelut:

	olen käyttänyt	en ole saanut, vaikka olen pyytänyt	en ole käyttänyt	tarvitsisin enemmän
työterveyshuolto	1	2	3	9
kotipalvelu	1	2	3	9
kuljetuspalvelu (taksikortti)	1	2	3	9
ateriapalvelu kotiin	1	2	3	9
omaishoidon tuki	1	2	3	9

saatto- tai asiointiapu	1	2	3	9
alle 1 kk:n hoitajakso vanhainkodissa	1	2	3	9
kotisairaanhoido	1	2	3	9
fysioterapeutin palvelut	1	2	3	9
päiväsairaalajakso	1	2	3	9
yleis- tai erikoislääkäri	1	2	3	9
alle 1 kk:n hoitajakso terveyskeskuksessa	1	2	3	9
alle 1 kk:n hoitajakso erikoissairaanhoidossa	1	2	3	9
kuntoutusjakso kuntoutuslaitoksessa	1	2	3	9

<u>Yksityiset palvelut:</u> (yritykset, järjestöt)	olen käyttänyt	en ole saanut, vaikka olen pyytänyt	en ole käyttänyt	tarvitsisin enemmän
työterveyshuolto	1	2	3	9
kotipalvelu	1	2	3	9
kuljetuspalvelu	1	2	3	9
ateriapalvelu kotiin	1	2	3	9
saatto- tai asiointiapu	1	2	3	9
alle 1 kk:n hoitajakso vanhainkodissa	1	2	3	9
kotisairaanhoido	1	2	3	9
fysioterapeutin palvelut	1	2	3	9
päiväsairaalajakso	1	2	3	9
yleis- tai erikoislääkäri	1	2	3	9
alle 1 kk:n hoitajakso sairaalassa	1	2	3	9
kuntoutusjakso kuntoutuslaitoksessa	1	2	3	9

**92. Seuraavassa on lueteltu palveluita, joita on saatavissa joidenkin kuntien kunnallisista ja yksityisistä palvelukeskuksista.** Merkitkää ympyröimällä jokaisen palvelun kohdalle oletteko niitä käyttäneet ja oletteko niiden käytöstä kiinnostunut.

	olen käyttänyt	en ole käyttänyt, mutta kiinnostaa	en ole käyttänyt eikä kiinnosta
ateriointi- ja kahvilapalvelut	1	2	3
pesulapalvelut	1	2	3
saunapalvelut, kylvetysapu	1	2	3
ohjattu liikunta	1	2	3
ohjelmalliset tilaisuudet	1	2	3
retket	1	2	3
päivätanssit	1	2	3
elokuvat ja pelit	1	2	3
terveysneuvonta	1	2	3
askartelu, käsi- ja taidetyöt	1	2	3
ohjattu opintotoiminta, opintopiirit	1	2	3
hengelliset tilaisuudet	1	2	3
internet-palvelut	1	2	3
jokin muu palvelu, mikä? _____	1	2	3

**93. Jos kotipaikkakunnallanne on palvelukeskuksia tai muita vastaavia avopalveluita tarjoavia paikkoja, kertokaa kuinka usein olette käyttäneet niiden palveluja viimeisen vuoden aikana?**

- 1 joka päivä tai melkein joka päivä
- 2 kerran tai pari kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa kuukaudessa
- 4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 5 en kertaakaan

**94. Seuraavassa on muutamia väittämiä palvelukeskusten palveluita käyttäneille. Kertokaa miten hyvin ne vastaavat Teidän käsityksiänne palvelukeskuksista.** Ympyröikää aina sopivimman vastausvaihtoehdon numero. Jos ette ole käyttäneet palvelukeskuksia, siirtyvää seuraavaan kysymykseen.

	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä	en osaa sanoa
Tuttujen ja ystävien tapaaminen on minulle tärkein syy tulla palvelukeskukseen	1	2	3	4	5
Palvelukeskuksessa käyminen on antanut minulle uusia näköaloja, ajatuksia ja virikkeitä	1	2	3	4	5
Jos palvelukeskusta ei olisi, arkielämäni olisi tyhjempiä kuin nykyisin	1	2	3	4	5
Ellen kävisi palvelukeskuksessa, joutuisin käyttämään (nykyistä enemmän) kunnallisia kotipalveluita	1	2	3	4	5

**95. Onko Teillä käytettävissänne seuraavia välineitä Kertokaa myös käytättekö niitä.**

ei ole on, mutta en käytä on ja käytän

auto	1	2	3
puhelin	1	2	3
matkapuhelin	1	2	3
puhelinvastaaja	1	2	3
tietokone	1	2	3

**96. Onko Teillä käytössänne joitakin seuraavista apuvälineistä arkipäivän toimienne helpottamiseksi tai turvallisuuden lisäämiseksi? Ympyröikää kaikki ne vaihtoehdot, jotka ovat käytössänne.**

- 1 kuulolaite
- 2 kävelykeppi
- 3 kyynär- tai kainalosauvat
- 4 kävelyteline sisäkäytössä
- 5 kävelyteline ulkokäytössä
- 6 turvpuhelin
- 7 lääkedosetti (lääkkeiden annostelurasia)
- 8 turvahousut lonkkamurtumien ehkäisemiseksi
- 9 kenkien liukeste
- 10 kävelykepin liukeste
- 11 silmälasien lisäksi joku muu näkemisen apuväline,  
mikä \_\_\_\_\_
- 12 ei ole käytössä apuvälineitä

**97. Oletteko parantanut omaan asumiseenne liittyvää turvallisuutta tai toiminnallisuutta joillakin seuraavista toimista?**

- 1 asuntoa on kunnostettu tarkoituksenmukaisemmaksi ikääntyvän asumiseen sopivaksi (esim. uusittu wc- ja pesutiloja, uusittu keittiökalusteita, muutettu lämmitysjärjestelmää)
- 2 olen muuttanut ikääntyvälle paremmin soveltuvaan asuntoon (esim. lähemmäs palveluja, pienempään asuntoon, hissillä varustettuun taloon, yhdessä tasossa sijaitsevaan asuntoon)
- 3 olen muuttanut palveluasuntoon
- 4 joku on muuttanut luokseni asumaan tai olen muuttanut jonkun luokse asumaan
- 5 muuten, miten \_\_\_\_\_
- 6 en ole tehnyt muutoksia asumisessani

**98. Minkä kouluarvosanan (4-10) annatte kotikunnallenne tavasta, jolla Teidän ikäistenne sosiaali- ja terveyspalvelut on järjestetty? Annan arvosanan \_\_\_\_\_**

**99. Mistä asioista haluatte antaa kotikunnallenne tai kunnassa oleville palvelutuottajille ruusuja?**

---

---

**Entä risuja?**

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTANNE !**

**OTTAKAA KYSELYLOMAKE MUKAAN TUTKIMUSKÄYNNILLE !**

## IKIHYVÄ PÄIJÄT-HÄME

### OHJEET VASTAAJALLE

Olkaa hyvä ja vastatkaa kysymyksiin ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero ja/tai kirjoittamalla kysytyt tiedot sitä varten varattuun tilaan. Joskus voi valita useita vastausvaihtoehtoja – tästä on maininta kysymyksessä. Lukekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista.

### ESIMERKKI

**Jos ajattelette nykyistä elämääne yleisesti, niin oletteko siihen**

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 melko tyytyväinen
- 3 melko tyytymätön
- 4 erittäin tyytymätön
- 5 en osaa sanoa

**Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin. Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: ”siirtykää kysymykseen ...”, jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaamatta.**

**Mikäli koette johonkin kysymykseen vastaamisen vaikeaksi, voitte kysyä neuvoa ja täydentää vastaustanne tutkimuspaikalla.**

**Havaintotunnus** \_\_\_\_\_

**1. Jos Teillä on lapsia, kertokaa missä he asuvat merkitsemällä moniko lapsistanne asuu...**

(Voitte valita tarvittaessa useamman kuin yhden vaihtoehdoista.)

- 1 samassa asunnossa kuin Te \_\_\_\_\_
- 2 samassa talossa tai aivan lähinaapurissa \_\_\_\_\_
- 3 muualla samalla paikkakunnalla \_\_\_\_\_
- 4 toisella paikkakunnalla alle 100 km:n päässä \_\_\_\_\_
- 5 kauempana Suomessa \_\_\_\_\_
- 6 ulkomailla \_\_\_\_\_
- 7 en tiedä \_\_\_\_\_
- 8 minulla ei ole lapsia \_\_\_\_\_

**2. Kuinka usein lapsenne ovat Teihin yhteydessä?**

- 1 lähes päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 minulla ei ole lapsia

**3. Entä onko Teillä lastenlapsia? Kuinka usein olette heihin yhteydessä?**

(Voitte valita tarvittaessa useamman kuin yhden vaihtoehdoista.)

- 1 lähes päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 minulla ei ole lastenlapsia

**4. Onko Teillä elossa olevia sisaruksia? Kuinka usein olette heihin yhteydessä?**

(Voitte valita tarvittaessa useamman kuin yhden vaihtoehdoista.)

- 1 lähes päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 minulla ei ole elossa olevia sisaruksia

**5. Ovatko vanhempanne elossa ? Kuinka usein olette heihin yhteydessä?**

- 1 lähes päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 vanhempani eivät ole elossa

**6. Entä kuinka usein tapaatte lähisukulaisianne ?**

- 1 lähes päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 minulla ei ole elossa olevia lähisukulaisia

**7. Hoidatteko tai autatteko jotakin henkilöä, joka on pitkäaikaissairas, vammainen tai iäkäs?**

- 1 en
  - 2 kyllä, kuka tämä henkilö on ja mikä on hänen avun tarpeensa syy (esim. äiti, dementia)?
- 

**8. Entä tarvitsetteko ja saatteko Te apua kotitöissä ja muissa arkiaskareissa?**

- 1 en tarvitse tällaista apua
- 2 tarvitsisin apua, mutta en saa sitä.
- 3 tarvitsen ja myös saan apua

**9. Missä arkiasioissa tarvitsette apua?**

- 1 raskaat kotiaskareet, kuten siivous
- 2 kaupassa käynti ja asiointi puolestani
- 3 kevyet mutta jokapäiväiset kotityöt, kuten ruoanlaitto
- 4 ulkona asiointi
- 5 jossakin muussa asiassa, missä \_\_\_\_\_
- 6 en tarvitse apua

**10. Keneltä tai keiltä ja kuinka usein saatte apua tai palveluja kotitöihin tai muihin arkiaskareihin?**

Ympyröikää ne ihmiset, joilta saatte apua. Merkitkää myös kuinka usein saatte apua.

	päivittäin	viikoittain	kuukausittain	harvemmin	en ollenkaan
1 puolisolta	1	2	3	4	5
2 lapsilta	1	2	3	4	5
3 muilta sukulaisilta	1	2	3	4	5
4 ystäviltä	1	2	3	4	5
5 naapureilta	1	2	3	4	5
6 kunnalta	1	2	3	4	5
7 yksityisiltä palveluntuottajilta	1	2	3	4	5
8 seurakunnalta tai järjestöiltä	1	2	3	4	5

**11. Tarvitsitteko nykyistä enemmän apua? Ympyröikää ne asiat, joihin tarvitsitte lisää apua.**

- 1 raskaat kotiaskareet, kuten siivous
- 2 kaupassa käynti ja asiointi puolestani
- 3 kevyet mutta jokapäiväiset kotityöt, kuten ruoanlaitto
- 4 ulkona asiointiin
- 5 lisäapu johonkin muuhun, mihin? \_\_\_\_\_
- 6 en tarvitse nykyistä enempää apua

**12. Keneltä haluaisitte apua nykyistä enemmän?**

- 1 puolisoilta tai asuinkumppanilta
- 2 lapsilta, lapsenlapsilta tai näiden puolisoilta
- 3 muilta sukulaisilta
- 4 ystävilta
- 5 naapureilta
- 6 kunnan kotipalvelulta
- 7 yksityisiltä palvelun tarjoajilta
- 8 järjestöiltä tai seurakunnalta
- 9 muulta taholta, miltä? \_\_\_\_\_
- 10 en keneltäkään

**13. Entä autatteko Te itse seuraavassa mainittuja henkilöitä (esim. palveluksia tekemällä tai rahallisesti)? Ympyröikää kaikkia niitä tarkoittavat vaihtoehdot, joita autatte ja kirjoittakaa myös vaihtoehtojen viereen millä tavoin Te heitä autatte.**

- 1 puoliso \_\_\_\_\_
- 2 lapset \_\_\_\_\_
- 3 lastenlapset \_\_\_\_\_
- 4 vanhemmat tai appivanhemmat \_\_\_\_\_
- 5 muut sukulaiset \_\_\_\_\_
- 6 naapurit \_\_\_\_\_
- 7 ystävät \_\_\_\_\_
- 8 muut, ketkä? \_\_\_\_\_

**14. Ihmiset kääntyvät usein toisten ihmisten puoleen etsiessään seuraa, neuvoja ja tukea erilaisissa asioissa. Kuinka usein Teillä on ympärillänne ihmisiä, joilta voitte saada alla kuvatun kaltaista tukea ja apua? Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.**

Onko Teillä joku,	ei koskaan	harvoin	joskus	useimmiten	jatkuvasti
	1	2	3	4	5
jolta saatte apua ollessanne vuoteenomana	1	2	3	4	5
joka on valmis kuuntelemaan, kun haluatte jutella	1	2	3	4	5
joka antaa hyviä neuvoja kriisitilanteissa	1	2	3	4	5
joka tarvittaessa vie Teidät lääkäriin	1	2	3	4	5
joka osoittaa Teille rakkautta ja kiintymystä	1	2	3	4	5
jonka seurassa Teillä on hauskaa	1	2	3	4	5
jolta saatte hankalien tilanteiden ymmärtämisen kannalta hyödyllisiä tietoja ja neuvoja	1	2	3	4	5
jolle voitte uskoutua ja kertoa itsestänne ja ongelmistanne	1	2	3	4	5
joka osoittaa Teille hellyyttä	1	2	3	4	5
jonka kanssa voitte viettää aikaa ja rentoutua	1	2	3	4	5
joka auttaa aterioiden valmistuksessa, kun ette itse siitä selviä	1	2	3	4	5
joka auttaa Teitä päivittäisissä askareissa kun olette sairaana	1	2	3	4	5

jonka neuvoja todella tunnette tarvitsevanne	1	2	3	4	5
jonka seurassa saatte ajatuksenne irti hankalista asioista	1	2	3	4	5
jonka kanssa voitte jakaa kaikista henkilökohtaisimmatkin huolenne ja pelkonne	1	2	3	4	5
jolta saatte ehdotuksia miten menetellä jonkin henkilökohtaisen ongelman kanssa	1	2	3	4	5
jonka kanssa voitte tehdä mukavia asioita	1	2	3	4	5
joka ymmärtää ongelmianne	1	2	3	4	5
jota rakastatte ja joka saa Teidät tuntemaan itsenne tarpeelliseksi	1	2	3	4	5

### 15. Tuntuuko Teistä siltä, että apua ja tukea on tarjolla

- 1 vähemmän kuin tarvitsisitte
- 2 juuri niin paljon kuin tarvitsette
- 3 enemmänkin kuin tarvitsisitte

### 16. Kuinka tyytyväinen olette läheisiltänne saamaanne tukeen ja apuun?

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 melko tyytyväinen
- 3 en erityisen tyytyväinen
- 4 melko tyytymätön
- 5 erittäin tyytymätön

### 17. Kuinka monta sellaista läheistä ystävää tai omaista Teillä on, joiden kanssa Teidän on helppo olla ja joiden kanssa voitte puhua erilaisista Teille tärkeistä asioista?

Minulla on \_\_\_\_\_ näin läheistä henkilöä

### 18. Kuinka usein olette heihin yhteydessä?

- 1 lähes päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 minulla ei ole sellaisia ystäviä tai omaisia

**19. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa Teidän kohdallanne?** Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	ei pidä lainkaan paikkaansa	ei juuri pidä paikkaansa	pitää melko lailla paikkansa	pitää täysin paikkansa
Pystyn aina ratkaisemaan vaikeatkin ongelmat, jos vain yritän tarpeeksi	1	2	3	4
Olen sitä mieltä, että useimmat ihmiset ovat valmiita valehtelemaan oman etunsa vuoksi	1	2	3	4
Jos joku vastustaa minua, pystyn löytämään keinot saada tahtoni läpi	1	2	3	4
Useimmat ihmiset ovat rehellisiä ja kunniallisia pääasiassa kiinnijoutumisen pelosta	1	2	3	4
Minun on helppo pitää kiinni tavoitteistani ja saavuttaa päämääräni	1	2	3	4
Luotan siihen, että osaisin toimia tehokkaasti odottamattomissa tilanteissa	1	2	3	4
Useimmat ihmiset ovat etuja saavuttaakseen valmiita käyttämään epärehellisiäkin keinoja, elleivät rehelliset auta	1	2	3	4
Neuvokkuuteni ansiosta tiedän, miten ennalta arvaamattomissa tilanteissa tulee toimia	1	2	3	4
Mietin usein, mitkä voisivat olla ne todelliset syyt, jotka saavat toiset tekemään jotain hyväkseni	1	2	3	4
Kykenen löytämään ratkaisun useimpiin ongelmiin, jos paneudun niihin riittävästi	1	2	3	4
Kukaan ei välitä paljoakaan siitä, mitä toiselle tapahtuu	1	2	3	4
Pysyn rauhallisena kohdatessani vaikeuksia, koska voin luottaa selviytymiskykyihini	1	2	3	4
On parasta olla luottamatta kehenkään	1	2	3	4
Kun joudun jonkin ongelman eteen, keksin tavallisesti useita ratkaisumahdollisuuksia	1	2	3	4
Useimmat ihmiset hankkivat ystäviä siksi, että näistä on todennäköisesti heille hyötyä	1	2	3	4
Useimmat ihmiset eivät oikeastaan haluaisi nähdä vaivaa auttaakseen toisia	1	2	3	4
Jos olen hankalassa tilanteessa, pystyn tavallisesti keksimään jonkin tavan toimia	1	2	3	4
Mitä eteeni tuleekaan, kykenen tavallisesti selviytymään siitä	1	2	3	4

**20. Miten hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallanne?** Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	täysin eri mieltä	hiukan eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Epävarmoina aikoina odotan aina parasta	1	2	3	4	5
Jos jokin asia voi epäonnistua, niin juuri minun kohdallani se epäonnistuu	1	2	3	4	5
Suhtaudun aina optimistisesti ja myönteisesti tulevaisuuteen	1	2	3	4	5
En juuri koskaan odota asioiden sujuvan niin kuin haluaisin	1	2	3	4	5
En juuri koskaan odota, että minulle tapahtuisi jotain hyvää	1	2	3	4	5
Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin huonoja asioita	1	2	3	4	5

**21. Millaisiksi arvioitte kykyenne ja mahdollisuutenne selviytyä nykyisen arkielämäenne tavallisista toimista ja vaatimuksista?** Perustelkaa tarvittaessa vastauksenne.

- 1 erittäin hyväksi
- 2 melko hyväksi
- 3 melko huonoiksi
- 4 erittäin huonoiksi
- 5 en osaa sanoa

**22. Millaisiksi arvioitte kykyenne ja mahdollisuutenne selviytyä sellaisista yllättävistä ja odottamattomista takaiskuista, jotka vaikeuttaisivat nykyistä elämääne?** Perustelkaa jälleen tarvittaessa vastauksenne.

- 1 erittäin hyväksi
- 2 melko hyväksi
- 3 melko huonoiksi
- 4 erittäin huonoiksi
- 5 en osaa sanoa

**23. Entä millaisiksi arvioitte kykyenne ja mahdollisuutenne saada aikaan tarvittaessa muutoksia elämääne?** Perustelkaa tarvittaessa vastaustanne.

- 1 erittäin hyväksi
- 2 melko hyväksi
- 3 melko huonoiksi
- 4 erittäin huonoiksi
- 5 en osaa sanoa

**24. Ihmisen kyvyt ja mahdollisuudet vaikuttaa elämäänsä saattavat vaihdella eri ikävaiheissa. Arvioikaa ja ennustakaa omia mahdollisuuksianne tässä suhteessa eri ikävaiheissa. Antakaa aina jokin kouluarvosana (4-10) sille, miten hyvinä pidätte kykyjänne ja mahdollisuuksianne vaikuttaa elämäänne eri ikävaiheissa.**

Ikä Kouluarvosana (4-10)

10 -vuotiaana \_\_\_\_\_  
 20 -vuotiaana \_\_\_\_\_  
 30 -vuotiaana \_\_\_\_\_  
 40 -vuotiaana \_\_\_\_\_  
 50 -vuotiaana \_\_\_\_\_  
 60 -vuotiaana \_\_\_\_\_  
 70 -vuotiaana \_\_\_\_\_  
 80 -vuotiaana \_\_\_\_\_

### Vapaa-aika

**25. Onko Teillä jokin mielenkiinnon kohde tai harrastus, joka on Teille todella tärkeä? Kertokaa myös kuinka kauan Teillä on se ollut?**

1 ei

2 kyllä, mikä se on? \_\_\_\_\_

Se on ollut minulla noin vuodesta \_\_\_\_\_ lähtien

**26. Oletteko joutunut ikääntymisen myötä luopumaan jostakin Teille tärkeästä harrastuksesta tai mielenkiinnon kohteesta?**

1 en

2 kyllä, mistä \_\_\_\_\_

**27. Kuinka usein olette harrastanut seuraavia vapaa-ajan toimintoja viimeisen vuoden aikana? Ympyröikää aina sopivan vaihtoehdon numero.**

	joka päivä	joka viikko	joka kuukausi	muutamia kertoja vuodessa	harvemmin	en koskaan
television tai radion seuraaminen	1	2	3	4	5	6
liikunta ja ulkoilu	1	2	3	4	5	6
puutarhanhoito	1	2	3	4	5	6
taidenäyttelyt, teatteri, elokuvat, konsertit	1	2	3	4	5	6
taidemaalaus, soittaminen, kuorolaulu yms.	1	2	3	4	5	6
kirjojen lukeminen	1	2	3	4	5	6
lehtien lukeminen	1	2	3	4	5	6
urheilun seuraaminen	1	2	3	4	5	6
hengelliset tilaisuudet	1	2	3	4	5	6

käsityöt	1	2	3	4	5	6
opiskelu ja itsensä kehittäminen	1	2	3	4	5	6
vapaaehtoistoiminta (esim. ystäväpalvelu)	1	2	3	4	5	6
tanssi	1	2	3	4	5	6
muu harrastus, mikä? _____	1	2	3	4	5	6

## 28. Mainitkaa jokin tai muutama Teille tärkeä TV-ohjelma

---

29. Onko mielessänne jokin sellainen kirja, joka teki Teihin suuren vaikutuksen tai oli Teistä tärkeä? \_\_\_\_\_

30. Onko Teillä sellaisia suosikkipaikkoja (harrastamis- ja tapaamistiloja, kahviloita, kerhoja yms.), joissa käynte ja jotka ovat Teille todella tärkeitä ihmisten tapaamispaikkoina?

1 ei ole

2 kyllä, mitä paikkoja? \_\_\_\_\_

31. Entä onko Teillä sellaisia lempipaikkoja, jotka sinänsä ovat Teille tärkeitä ja joissa käynte myös yksiksenne?

1 ei ole

2 kyllä, mitä paikkoja? \_\_\_\_\_

32. Oletteko viime vuoden aikana matkustellut?

1 en ole

2 kyllä, kotimaassa

3 kyllä, ulkomailla(kin)

33. Mikä on kauimpana oleva paikka (maa tai paikkakunta), jossa olette elämäne aikana käynyt ja milloin siellä kävitte?

Se on \_\_\_\_\_, jossa kävin vuonna \_\_\_\_\_

34. Mikä on kauimpana oleva paikka, jossa olette käynyt viime vuoden aikana?

---

## Elämän ilot ja surut

35. Jos ajattelette nykyistä elämäanne yleisesti, niin oletteko siihen

1 erittäin tyytyväinen

2 melko tyytyväinen

3 melko tyytymätön

4 erittäin tyytymätön

5 en osaa sanoa

### 36. Millaisena pidätte taloudellista tilannettanne? Oletteko mielestänne

- 1 varakas
- 2 hyvin toimeen tuleva
- 3 keskituloinen
- 4 pienituloinen
- 5 köyhä

### 37. Ihmisten elämässä on milloin suuria, milloin pienempiä ongelmia ja huolenaiheita. Missä määrin seuraavat asiat ovat teille huolenaiheita?

	suuri huolenaihe	pienempi huolenaihe	ei lainkaan huolenaihe
huono toimeentulo	1	2	3
yksinäisyys	1	2	3
turvattomuus	1	2	3
lapset	1	2	3
lastenlapset	1	2	3
avuttomuus tai riippuvuus ulkopuolisesta avusta	1	2	3
lähiomaisen sairauteen tai menettämiseen liittyvät huolet	1	2	3
oma terveys	1	2	3
huoli itsenäisestä selviytymisestä	1	2	3
arkipäivä pienet asiat, millaiset? _____	1	2	3
jokin muu, mikä? _____	1	2	3

### 38. Entä missä määrin seuraavat asiat ovat Teille ilonaiheita? Jos Teillä ei esim. ole lapsia, jättäkää vastaamatta kyseiseen kohtaan.

	suuri ilonaihe	pienempi ilonaihe	ei lainkaan ilonaihe
lapset	1	2	3
lastenlapset	1	2	3
ystävät	1	2	3
toimeentulo	1	2	3
oma terveys	1	2	3
asuminen omassa kodissa	1	2	3
arkipäivän pienet asiat, millaiset ? _____	1	2	3
jokin muu, mikä? _____	1	2	3

### 39. Mikä oli viime vuoden kohokohta elämässänne?

---



---

## Ikääntymisen kokeminen

### 40. Miten ajoitatte keski-ään? Missä iässä se mielestänne keskimäärin alkaa ja päättyy?

Keski-ikä alkaa noin \_\_\_\_\_-vuotiaana ja päättyy noin \_\_\_\_\_-vuotiaana

### 41. Entä missä iässä vanhuus keskimäärin alkaa? \_\_\_\_\_-vuotiaana

### 42. Miten vanhaksi koette itsenne? Koetteko itsenne

- 1 selvästi ikävuosianne nuoremmaksi
- 2 hieman ikävuosianne nuoremmaksi
- 3 oman ikäiseksi
- 4 hieman ikävuosianne vanhemmaksi
- 5 selvästi ikävuosianne vanhemmaksi

### 43. Kertokaa miten suhtaudutte seuraaviin omaa ikääntymistänne ja eläkeikää yleisesti koskeviin väittämiin? Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Vanheneminen on minulle vaikeaa	1	2	3	4
Tässä iässä minulla on parhaat mahdollisuudet tehdä ja harrastaa juuri sitä, mitä itse haluan	1	2	3	4
Olen nykyisin onnellisempi kuin nuorempana	1	2	3	4
Elämästäni puuttuu nykyisin ilo	1	2	3	4
Pelkään muistin heikkenemistä (dementiaa)	1	2	3	4
Henkiset arvot ovat olleet minulle todella tärkeitä viime vuosina	1	2	3	4
Luonto on ollut minulle todella tärkeä viime vuosina	1	2	3	4
Tunnen yhteenkuuluvuutta edellisiin ja tuleviin sukupolviin	1	2	3	4
Uskonto on minulle tärkeää	1	2	3	4
Koen itseni jo vanhukseksi	1	2	3	4
Eläkeikä on yksinäistä aikaa	1	2	3	4
Eläkeiässä aika käy pitkäksi	1	2	3	4
Eläkeikä on parasta aikaa	1	2	3	4

**44. Oliko tai onko eläkkeelle jääminen Teille mieluisa vai epämieluisa asia?** Jos ette ole vielä eläkkeellä, arvioikaa millainen elämäntapahtuma eläkkeelle jääminen tulee Teille olemaan.

- 1 erittäin mieluisa  
 2 melko mieluisa  
 3 ei mieluisa eikä epämieluisa  
 4 melko epämieluisa  
 6 erittäin epämieluisa  
 7 \_\_\_\_\_

**45. Oletteko viime aikoina joutunut joihinkin erityisiin tilanteisiin, joissa olette tuntenut ikänne haittana?**

- 1 en  
 2 kyllä, millaisista tilanteista oli kyse?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**46. Entä onko Teille tullut sellaisia tilanteita, joissa olette tuntenut ikänne etuna?**

- 1 ei  
 2 kyllä, millaisia tilanteita?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**47. Tuleeko mieleenne joku iäkäs ihminen, jota todella ihailette?**

- 1 ei  
 2 kyllä, hän on \_\_\_\_\_

**48. Pidättekö seuraavia asioita sopivina eläkeikäisille?** Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	on sopivaa	ei ole sopivaa	en osaa sanoa
tansseissa käyminen	1	2	3
ravintoloissa istuminen	1	2	3
nuorekas pukeutuminen	1	2	3
avoliiton solmiminen leskeksi jäätyä	1	2	3
etelään muuttaminen talviajaksi	1	2	3
aktiivinen seksielämä	1	2	3
kauneusleikkausten tekeminen	1	2	3
Alkossa asioiminen	1	2	3

**49. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä?** Ympyröikää jokaisen väittämän kohdalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Uskon että omilla ponnistuksillani voin estää tai hidastaa ikääntymiseen liittyviä vaivoja	1	2	3	4
Jos voimani eivät riitä itsenäiseen asumiseen, palvelutalossa asuminen olisi minulle mieluinen vaihtoehto	1	2	3	4
Jos voimani eivät riitä itsenäiseen asumiseen, ei minulla olisi mitään vanhainkotiin muuttamista vastaan	1	2	3	4
Vaikka voimani vähenisivät, en lähde kotoani kuin "jalat edellä"	1	2	3	4
Minulle ei ole niin suurta merkitystä sillä, missä asun vanhana. Tärkeämpää on se, että saan hyvän hoidon ja että minusta pidetään huolta	1	2	3	4
Minulle on tärkeää saada asua elämäni loppuun asti nykyisessä elinympäristössäni	1	2	3	4
Kotikunnassani ei ole tarpeeksi sellaisia pistäytymis- ja tapaamispaikkoja, joihin minun ikäiseni olisi luontevaa mennä	1	2	3	4
Asuinalueeni on hyvä elinympäristö eläkeikäisille	1	2	3	4
lääkkeitä ihmisiä ei arvosteta tarpeeksi Suomessa	1	2	3	4
lääkkeitä ihmisiä syrjitään nyky-yhteiskunnassa	1	2	3	4
Suomessa eläkkeelle jäädyään liian aikaisin	1	2	3	4
Luulen, että eläkeikäisiä koskevat sosiaali- ja terveyspalvelut parantuvat seuraavien 10 vuoden	1	2	3	4
Eläkeläisiä on Suomessa kohta niin paljon, että kansantalous ei kestä sitä	1	2	3	4
Maahanmuuttajista saadaan tärkeä apu vanhusten hoitoon	1	2	3	4
Eläkeikäisiä ei paljon ajatella kauppapalveluita kehitettäessä	1	2	3	4
Sopivien ja tyylikkäiden vaatteiden löytäminen on tässä iässä vaikeaa	1	2	3	4
Luulen että lähivuosina ikäihmisten elämä helpottuu uusien teknisten apuvälineiden ansiosta	1	2	3	4
Tietokoneista voi olla paljon iloa ja hyötyä myös eläkeläisille	1	2	3	4
Teknisillä apuvälineillä ei juuri voida tyydyttää vanhojen ihmisten tarpeita	1	2	3	4

**50. Koetteko elämäenne tällä hetkellä turvalliseksi vai turvattomaksi?**

- 1 erittäin turvalliseksi
- 2 melko turvalliseksi
- 3 vaikea sanoa
- 4 melko turvattomaksi
- 5 erittäin turvattomaksi

**51. Aiheuttavatko seuraavat asiat Teille turvattomuutta? Ympyröikää kaikki Teille turvattomuutta aiheuttavat asiat.**

- 1 yksin asuminen
- 2 asuminen syrjässä muista
- 3 läheisen vakava sairaus
- 4 läheisen kuolema
- 5 oman kuoleman pelko
- 6 läheisen ihmisen väkivaltaisuus
- 7 väkivälikollisuus (esim. katuväkivalta, raiskaus)
- 8 vammautuminen
- 9 työkyvyttömäksi tuleminen
- 10 laitoshiitoon joutuminen
- 11 vaikeudet saada apua ja päästä hoitoon tarvittaessa
- 12 joutuminen riippuvaiseksi toisten avusta
- 13 unohdetuksi tai hyljättyksi tuleminen
- 14 muistin heikkeneminen
- 15 henkisen tasapainon järkkäminen
- 16 työttömyys tai työttömäksi joutuminen
- 17 eläketulojen niukkuus
- 18 hoivapalvelujen korkea hinta
- 19 hoivapalvelujen huono laatu
- 20 muu, mikä? \_\_\_\_\_

**Tulevaisuus**

**52. Katsokaa “kristallipalloon” ja ennustakaa missä asutte viiden vuoden kuluttua.**

1 samassa asunnossa kuin nyt

eri asunnossa, joka on todennäköisesti

2 oma omistus- tai vuokra-asunto

3 palvelutaloasunto

4 vanhainkoti

5 muu, mikä? \_\_\_\_\_

**53. Onko mielessänne muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen paikkaan omissa kunnassanne?**

1 ei

2 kyllä, minne? \_\_\_\_\_

**54. Jos ajattelitte aikaa viisi vuotta sitten ja vertaatte sitä nykyiseen elämäänne, niin oletteko nyt**

1 tyytyväisempi kuin viisi vuotta sitten

3 tyytymättömämpi kuin viisi vuotta sitten

3 tyytyväisyydessäni ei ole tapahtunut suurempia muutoksia

4 en osaa sanoa

**55. Millaiseksi kuvittelette elämänne viiden vuoden kuluttua verrattuna nykyiseen elämäänne. Luuletteko että olette silloin**

1 tyytyväisempi kuin nyt

2 tyytymättömämpi kuin nyt

3 tyytyväisyydessäni ei luultavasti tapahdu suurempia muutoksia

4 en osaa sanoa

**56. Miten todennäköisenä pidätte sitä, että selviydytte arkiaskareistanne viiden vuoden kuluttua ilman ulkopuolista apua?**

- 1 erittäin todennäköisesti selviydyn
- 2 melko todennäköisesti selviydyn
- 3 voi olla että en selviydy
- 4 tuskin enää selviydyn

**57. Mikä olisi pahinta, mitä elämässänne voisi lähivuosien aikana tapahtua?**

---

**58. Entä mikä olisi parasta, mitä elämässänne voisi lähivuosien aikana tapahtua?**

---

**59. Onko Teillä jokin unelma, jokin iso elämänmuutos tai asia, jonka aiotte toteuttaa nyt kun olette eläkkeellä tai sitten kun pääsette eläkkeelle?**

- 1 ei
  - 2 kyllä, millainen se on?
- 

**Lämpimät kiitokset kyselyn täyttämisestä!**

## ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUSTILANTEESSA

		<u>merkitsijä</u>
1. Saapumisaika klo	____:____ pvm ____ . ____ 2002	_____
2. Havaintotunnus	_____	_____
3. Pituus	_____, ____ cm (millimetrin tarkkuudella)	_____
4. Paino	_____, ____ kg (100 g:n tarkkuudella)	_____
5. Verenpaine	_____/____ mmHg	_____
	_____/____ mmHg	
	_____/____ mmHg	
6. Vyötärön ympärysmitta:	_____, ____ cm (puolen cm:n tarkkuudella)	_____
	_____, ____ cm (puolen cm:n tarkkuudella)	
7. Lomakkeet	kyllä      ei	
1. kysely 1 palautettu	_____	_____
2. kysely 2 annettu	_____	_____
3. kysely 2 palautettu	_____	_____
4. suostumuslomake annettu	_____	_____
5. suostumuslomake allekirjoitettu	_____	_____
9. Verinäytteet otettu/otetaan	pvm ____ . ____ . 2002	_____
10. Huomautuksia		
1. ____ itse ilmoitettu paino		
2. ____ itse ilmoitettu pituus		
3. ____ verenpaine mitattu vasemmasta kädestä		
4. ____ muuta, mitä		
<hr/>		
<hr/>		
10. Lähtöaika klo	____:____	_____