

Ikihyvä Päijät-Häme 2008

OHJEET VASTAAJALLE

Olkaa hyvä ja vastatkaa kysymyksiin ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero ja/tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan. Lukekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista.

ESIMERKKI 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

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

Jos annettu vastaustila ei riitä, voitte halutessanne jatkaa vastaamista erilliselle paperille.

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

Terveys

1. Onko terveytenne yleisesti ottaen

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

2. 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

3. Onko Teillä ollut ainakin viimeksi kuluneen puolen vuoden (6 kk) aikana terveysongelmien aiheuttamia rajoitteita sellaisissa toimissa, joita ihmiset tavallisesti tekevät?

- 1 on ollut vakavia rajoitteita
- 2 on ollut rajoitteita, mutta ei vakavia
- 3 ei ole ollut rajoitteita

4. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 tyydyttävä
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

5. Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Rajoittaako terveydentilanne nykyisin niistä suoriutumista? 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. juokseminen, raskaiden tavaroiden nostelu, lumen luonti)	1	2	3

	rajoittaa paljon	rajoittaa hiukan	ei rajoita lainkaan
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
asunnossa liikkuminen	1	2	3
vuoteesta tai tuolilta ylös nouseminen	1	2	3
parin kilon esineen ottaminen päälakea korkeammalta	1	2	3
yleisten kulkuvälineiden käyttö (linja-auto, juna)	1	2	3
asioiden hoitaminen (esim. pankki)	1	2	3
hampaiden puhdistaminen/harjaaminen	1	2	3

6. 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 suoriutuminen tuotti vaikeuksia (jouduitte esim. ponnistelemaan tavallista enemmän)	1	2

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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 mikään 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

12. Kuinka suuren osan ajasta ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen kuukauden aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaanne (ystävien, sukulaisten, muiden ihmisten tapaaminen)?

- 1 koko ajan
- 2 suurimman osan aikaa
- 3 jonkin aikaa
- 4 vähän aikaa
- 5 ei lainkaan

13. 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

14. Oletteko kaatunut viimeisen puolen vuoden aikana (6 kk)?

- 1 En ole kaatunut (siirtykää kysymykseen 16)
- 2 Kyllä, olen kaatunut sisällä _____ kertaa
- 3 Kyllä, olen kaatunut ulkona _____ kertaa

15. Aiheutuiko kaatumisesta sellaisia vammoja, jotka vaativat lääkärin hoitoa?

- 1 kyllä
- 2 ei

16. Pelkäätekö kaatumista?

- 1 en lainkaan
- 2 jonkin verran
- 3 hyvin paljon

17. Onko Teillä jokin pitkäaikainen sairaus tai vamma, joka haittaa työ- ja toimintakykyänne?

- 1 ei
- 2 kyllä, mikä _____

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

- | | |
|--|--|
| 1 kohonnut verenpaine, verenpainetauti | 8 pitkäaikainen virtsatietulehdus |
| 2 kohonnut veren kolesteroli | 9 tahaton virtsankarkaaminen |
| 3 sokeritauti | 10 eturauhasen hyvänlaatuinen liikakasvu |
| 4 sepelvaltimotauti | 11 astma |
| 5 nivelreuma | 12 psoriasis tai sen epäily |
| 6 selän kulumavika, muu selkäsairaus | 13 vatsasairaus (mahakatarri, gastriitti, mahahaava) |
| 7 keuhkohtaumatauti (COPD) | |

14	masennus	26	fibromyalgia
15	skitsofrenia tai muu psyykkinen sairaus	27	hampaiden reikiintyminen
16	harmaakaihi	28	suun limakalvon sairauksia
17	muu näkökykyä heikentävä sairaus	29	syöpä, minkä elimen
18	laktoosi-intoleranssi	30	nivelrikko, mitkä nivelet
19	aivoverenkiertohäiriöitä	31	kaatumisen tai muun vastaavan syyn aiheuttamia murtumia, mitä
20	muu hermoston sairaus (esim. Parkinsonin tauti, epilepsia, dementia, MS-tauti)	32	muu sairaus, mikä
21	osteoporoosi (luun kalkkikato)	33	minulla ei ole ollut lääkärin toteamia sairauksia
22	uniapnea		
23	keliakia		
24	sappikivet		
25	huonokuuloisuus		

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

1	rintakipu rasituksessa	14	ummetus
2	nivelsärky	15	närästys
3	alaselän särky tai iskias	16	muu ruoansulatusvaiva (ilmavaivoja, ripulia)
4	niska- tai hartiaavaiva	17	seksuaalitoiminnan häiriö
5	katkokävelyoire	18	virtsaamiseen liittyvä oire
6	hammassärky	19	korvien soiminen (tinnitus)
7	pitkittynyt, häiritsevä yskä	20	huimaus ja tasapainohäiriöitä
8	turvotus jaloissa	21	kohonnut verensokeri
9	ihottuma	22	ruokahaluttomuus
10	päänsärky	23	voimattomuus
11	unettomuus	24	ei mitään edellä mainittuja oireita
12	muistihäiriö		
13	masentuneisuus		

20. Millaiseksi arvioitte suunne ja hampaittenne terveydentilan?

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

21. Kuinka usein harjaatte hampaanne?

- 1 kaksi kertaa päivässä
- 2 kerran päivässä
- 3 en joka päivä

22. Onko Teillä omia luonnollisia hampaita?

- 1 on
- 2 ei ole

23. Millaiseksi koette kykyenne pureskella kovaa ruokaa, esimerkiksi kovaa leipää tai omenaa?

- 1 erittäin hyväksi
- 2 hyväksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 huonoksi
- 5 en pysty pureskelemaan kovaa ruokaa

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

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | verenpainelääkkeitä | 16 | neurologisiin sairauksiin käytettäviä lääkkeitä |
| 2 | diabeteslääkkeitä | 17 | keuhkohtaumataudin tai astman lääkkeitä |
| 3 | lääkärin määräämiä särkylääkkeitä | 18 | osteoporoosin hoitoon käytettäviä lääkkeitä |
| 4 | muita särkylääkkeitä | 19 | antibiootteja |
| 5 | rauhoittavia lääkkeitä | 20 | ummetuslääkkeitä |
| 6 | unilääkkeitä | 21 | muita vatsalääkkeitä |
| 7 | masennus tai mielialalääkkeitä | 22 | muistihäiriölääkkeitä |
| 8 | muita psyyken lääkkeitä | 23 | syöpälääkkeitä |
| 9 | yskänlääkkeitä | 24 | ksylitolpastilleja tai -purukumia |
| 10 | kolesterolilääkkeitä | 25 | fluoritabletteja tai -liuosta |
| 11 | hormonilääkkeitä vaihdevuosiin (tai niiden jälkeiseen aikaan) naisille | 26 | muita lääkkeitä, mitä _____ |
| 12 | potenssihäiriölääkkeitä (miehille) | | _____ |
| 13 | eturauhasen liikakasvun hoitolääkkeitä | 27 | en ole käyttänyt lääkkeitä |
| 14 | verenkiertoa parantavia lääkkeitä | | |
| 15 | sydänlääkkeitä | | |

25. Mitä seuraavista toimenpiteistä Teille on tehty viimeisen vuoden aikana?

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | tekonivelleikkaus | 12 | gynekologinen toimenpide esim. kohdunpoisto, virtsanpidätysleikkaus |
| 2 | kaihileikkaus | 13 | sokeritaudin lisäsairauksien takia ihon haavaumien hoitotoimenpide |
| 3 | sepelvaltimoiden varjoaineainekuvaukset | 14 | sokeritaudin lisäsairauksien takia silmänpohjan toimenpide |
| 4 | sepelvaltimoiden pallolaajennus | 15 | sokeritaudin lisäsairauksien takia muita toimenpiteitä, mitä _____ |
| 5 | sepelvaltimoiden ohitusleikkaus | | _____ |
| 6 | sydämen raskitus-EKG | 16 | syöpäleikkaus, mikä syöpä _____ |
| 7 | alaraajojen verisuonten toimenpide (pallolaajennus tai ohitusleikkaus) | 17 | aloitettu muu syövänhoito, minkä syövän _____ |
| 8 | mahalaukun tähytys | 18 | muu toimenpide, mikä _____ |
| 9 | paksusuolen tähytys | | |
| 10 | raajamurtuman (esim. lonkkamurtuma) korjausleikkaus tai kipsaus) | | |
| 11 | selkäleikkaus | | |

Ruokatottumukset

26. Syötekö yleensä aamupalaa?

- 1 kyllä
- 2 en

27. Montako leipäviipaleutta syötte tavallisesti päivittäin?

Merkitkää 0, jos ette syö lainkaan kyseistä leipää.

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

28. Mitä rasvaa käytätte tavallisesti leivällä? Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

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

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

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

30. Mitä maitoa juotte tavallisesti

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

31. Mitä piimää juotte tavallisesti

- 1 A- tai AB-piimää
- 2 kevytpiimää tai 1 % piimää
- 3 rasvatonta piimää
- 4 en yleensä juo piimää

32. Kuinka monta kupillista kahvia ja teetä juotte tavallisesti päivässä?

Merkitkää 0, jos ette juo lainkaan kahvia tai teetä.

kahvia _____ kupillista

teetä _____ kupillista

33. Oletteko viimeisen kolmen vuoden aikana muuttanut tottumuksia terveydellisten näkökohtien perusteella?

Oletteko	olen aina elänyt niin terveellisesti ettei tarvetta muutokseen ole	olen 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
laihuttanut	1	2	3	4	5
lisännyt rukiin ja kokojyväviljatuotteiden käyttöä	1	2	3	4	5
lisännyt marjojen ja hedelmien käyttöä	1	2	3	4	5

34. Kuinka usein olette viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana syönyt seuraavia ruokia?

	en kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
tuoreita vihanneksia tai juureksia	1	2	3	4
kypsennettyjä vihanneksia tai juureksia	1	2	3	4
hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4
perunaa	1	2	3	4
lihaa, kalaa tai kanaa	1	2	3	4

35. Kuinka pitkä matka kotoanne on lähimpään ruokakauppaan?

Sinne on _____ km _____ m

36. Kuinka usein käytte ruokakaupassa?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
- 2 1-2 kertaa viikossa
- 3 3 kertaa viikossa tai useammin
- 4 muut käyvät ruokakaupassa puolestani

37. Missä kaupassa teette tavallisimmin ruokaostoksenne?

- 1 pienessä lähikaupassa (esim. Siwa, Sale, K-lähikauppa, Alepa)
- 2 keskikokoisessa ruokakaupassa (esim. S-market, K-market)
- 3 supermarketissa (esim. Citymarket, Prisma, Euromarket)

Alkoholinkäyttö ja tupakointi

38. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana käyttäneet mitään alkoholijuomia (olutta, viiniä, siideriä tai väkeviä)?

- 1 olen
- 2 en ole

39. Montako lasillista (tavallista ravintola-annosta) tai pullollista olette juonut edellisen viikon (edelliset 7 vrk) aikana seuraavia: Ellette ole juonut yhtään, merkitkää 0?

- 1 olutta (IVA tai III) ___ ___ pullollista (1/3 l)
- 2 long drink-juomia ___ ___ pullollista (1/3 l)
- 3 väkevää alkoholia ___ ___ ravintola-annosta
- 4 viiniä tai vastaavaa ___ ___ lasillista (alkoholipitoisuus yli 5%)
- 5 siideriä tai kevytviiniä ___ ___ lasillista (alkoholipitoisuus noin 5%)

40. Kuinka usein juotte kerrallaan vähintään kuusi annosta alkoholia?

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

41. Tupakoitko nykyisin, eli poltatteko savukkeita, sikareita tai piippua?

- 1 kyllä, päivittäin
- 2 kyllä, satunnaisesti
- 3 en, olen lopettanut tupakoinnin alle 6 kk sitten
- 4 en, olen lopettanut tupakoinnin yli 6 kk sitten
- 5 en ole koskaan tupakoinut

42. Jos tupakoitte, onko joku alla mainituista henkilöistä viimeksi kuluneen vuoden (12kk) aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?

	kyllä	ei
lääkäri	1	2
terveydenhoitaja tai työterveyshoitaja	1	2
hammaslääkäri	1	2
suuhygienisti / hammashuoltaja	1	2
perheenjäsen	1	2
joku muu, kuka _____	1	2

Liikunta

43. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?

- 1 6 - 7 kertaa viikossa
- 2 3 - 5 kertaa viikossa
- 3 1 - 2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin kuin kerran viikossa
- 5 en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

44. Kuinka monta minuuttia päivässä keskimäärin kävelette tai pyöräilette työ- ja asiointimatkoillanne? Laskekaa yhteen meno- ja paluumatkoihin käytetty aika.

- 1 en kävele tai pyöräile päivittäin työ- tai asiointimatkoilla
- 2 alle 15 minuuttia päivässä
- 3 15 - 29 minuuttia päivässä
- 4 30 - 59 minuuttia päivässä
- 5 60 minuuttia tai enemmän päivässä

45. 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

Uni ja nukkuminen

46. Seuraavaksi kysymme nukkumisestanne. Kysymykset koskevat viimeksi kulunutta kolmea kuukautta.

	Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	päivittäin tai lähes päivittäin
Onko Teillä ollut vaikeuksia nukahtaa?	1	2	3	4	5
Kuinka usein olette herännyt yöllä?	1	2	3	4	5
Kuinka usein olette herännyt liian aikaisin aamulla pystymättä enää nukahtamaan uudelleen?	1	2	3	4	5
Oletteko tuntenut itsenne liian uneliaaksi päivällä?	1	2	3	4	5
Kuinka usein nukutte päiväunia?	1	2	3	4	5

47. Nukun keskimäärin noin _____ tuntia ja _____ minuuttia vuorokaudessa

48. Kuinka pitkän yön en tarvitsisitte ollaksenne seuraavana päivän virkeä?

Tarvitsen noin _____ tuntia ja _____ minuuttia unta vuorokaudessa

Palvelujen käyttö

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

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

_____ kertaa

b) hammaslääkärin vastaanotolla _____ kertaa

c) terveyden- tai sairaanhoitajan vastaanotolla _____ kertaa

d) hammashuoltajan/suuhygienistin vastaanotolla _____ kertaa

50. Minkä kouluarvosanan (4-10) annatte kotikunnallenne tavasta, jolla Teidän ikäistenne sosiaali- ja terveyspalvelut on järjestetty?

Annan arvosanan _____

51. Ympyröikää seuraavaksi, mitä kunnallisia ja yksityisiä palveluja olette käyttänyt 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.

	olen käyttänyt	olen käyttänyt, mutta en ole saanut riittävästi	en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut	en ole käyttänyt enkä tarvinnut
<u>Kunnalliset palvelut:</u>				
siivouspalvelu tai -apu	1	2	3	4
muu kotipalvelu	1	2	3	4
taksiseteli tai muu vastaava	1	2	3	4
Ateriapalvelu kotiin	1	2	3	4
saatto- tai asiointiapu	1	2	3	4
omaishoidon tuki	1	2	3	4
kotisairaanhoido	1	2	3	4
fysioterapeutin palvelut	1	2	3	4
päivätoiminta palvelukeskuksessa	1	2	3	4
päiväsairaalamajakso	1	2	3	4
alle 1 kk:n hoitajakso vanhainkodissa	1	2	3	4
alle 1 kk:n hoitajakso terveyskeskuksessa	1	2	3	4
alle 1 kk:n hoitajakso erikoissairaanhoidossa	1	2	3	4
kuntoutusjakso kuntoutuslaitoksessa	1	2	3	4
kotisairaala	1	2	3	4
yleis- tai erikoislääkäri	1	2	3	4
terveyden- tai sairaanhoitajan vastaanotto	1	2	3	4
sosiaalityöntekijän palvelut	1	2	3	4
hammashoitopalvelut	1	2	3	4

	olen käyttänyt	olen käyttänyt, mutta en ole saanut riittävästi	en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut	en ole käyttänyt enkä tarvinnut
<u>Yksityiset ja järjestöjen tuottamat palvelut:</u>				
siivouspalvelu tai -apu	1	2	3	4
muu kotipalvelu	1	2	3	4
taksiseteli tai muu vastaava	1	2	3	4
ateriapalvelu kotiin	1	2	3	4
saatto- tai asiointiapu	1	2	3	4

	olen käyttänyt	olen käyttänyt, mutta en ole saanut riittävästi	en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut	en ole käyttänyt eikä tarvinnut
kotisairaanhoido	1	2	3	4
fysioterapeutin palvelut	1	2	3	4
päivätoiminta palvelukeskuksessa	1	2	3	4
päiväsairaalajakso	1	2	3	4
alle 1 kk:n hoitajakso vanhainkodissa	1	2	3	4
alle 1 kk:n hoitajakso erikoissairanhoidossa	1	2	3	4
kuntoutusjakso kuntoutuslaitoksessa	1	2	3	4
yleis- tai erikoislääkäri	1	2	3	4
terveyden- tai sairaanhoitajan vastaanotto	1	2	3	4
hammashoitopalvelut	1	2	3	4

52. Käyttäessänne viimeksi terveysterveyspalveluja, kuinka hyvin seuraavat väittämät pitivät paikkansa?

	pitää paikkansa	pitää jokseenkin paikkansa	ei pidä paikkansa	en osaa sanoa
sain tarvitsemani hoidon tai muun avun vaivaani	1	2	3	4
saamani hoito oli luotettavaa ja turvallista	1	2	3	4
hoitohenkilöstö oli ystävällistä	1	2	3	4
lääkärillä oli aikaa keskustella	1	2	3	4
lääkäri oli minulle entuudestaan tuttu	1	2	3	4
sain tarvitsemani palvelut yhdestä paikasta	1	2	3	4

53. Onko lääkäri tai terveydenhoitaja viimeisen vuoden aikana kehottanut teitä

	kyllä	ei
lisäämään liikuntaa	1	2
pudottamaan painoa	1	2
lopettamaan tupakoinnin	1	2
vähentämään alkoholin käyttöä	1	2
vähentämään ruoan rasvaa	1	2
lisäämään ruoan kuitua	1	2

54. Oletteko saanut viimeisen vuoden aikana lääkäriltä, terveydenhoitajalta tai ravitsemusterapeutilta käytännön ohjeita elintapojen muuttamiseksi. Jos olette saanut, niin noudatitteko niitä?

	en ole saanut	sain ja noudatin ohjeita	sain, mutta en noudattanut ohjeita
liikuntaohjeita	1	2	3
ruokavalio-ohjeita	1	2	3

55. Oletteko saanut ohjauksen johonkin ryhmään elintapojen muuttamiseksi?

	en ole saanut	sain ja osallistuin	sain, mutta en osallistunut
diabetesryhmään	1	2	3
verenpaineryhmään	1	2	3
kolesteroliryhmään	1	2	3
laihutusryhmään	1	2	3
voima- ja tasapainoharjoitteluryhmään	1	2	3
tupakastavieroitusryhmään	1	2	3
alkoholiongelmaisten ryhmään	1	2	3
muuhun ryhmään, mihin: _____	1	2	3

56. Onko Teillä käytössänne joitakin seuraavista apuvälineistä arkipäivän toimienne helpottamiseksi tai turvallisuuden lisäämiseksi?

	on ja käytän	on, mutta en käytä	ei ole, mutta olen ajatellut hankkia
kuulolaite	1	2	3
kävelykeppi tai kävelysauvat	1	2	3
kyynär- tai kainalosauvat	1	2	3
kävelyteline (esim. rollaattori) sisäkäytössä	1	2	3
kävelyteline ulkokäytössä	1	2	3
pyörätuoli	1	2	3
turvapuhelin / turvaranneke	1	2	3
lääkedosetti (lääkkeiden annostelurasia)	1	2	3
sähköhammasharja	1	2	3
turvahousut tai lonkkasuojain luunmurtumien ehkäisemiseksi	1	2	3
kenkien liukueste	1	2	3
kävelykepin liukueste	1	2	3
silmälasien lisäksi joku muu näkemisen apuväline, mikä _____	1	2	3
matkapuhelin	1	2	3
muu apuväline, mikä _____	1	2	3

57. Lopuksi tiedustelemme arviotanne omasta hyvinvoinnistanne. Arvioikaa tuttua kouluarvosana-asteikkoa (4–10) käyttäen, kuinka hyvä elämäntilanteenne on seuraavissa asioissa.

Arvosana 4–10	Arvosana 4–10
1 suhteet perheenjäseniin _____	18 osallistuminen järjestö- tai asukastoimintaan _____
2 suhteet sukulaisiin _____	19 auttaminen ja vapaaehtoistoiminta _____
3 suhteet naapureihin _____	20 muiden osoittama arvostus _____
4 luottamukselliset ihmissuhteet _____	21 mahdollisuus vaikuttaa asuinalueen tai asuinseudun asioihin _____
5 kuuluminen johonkin yhteisöön _____	22 asunnon koko _____
6 fyysinen kunto _____	23 asunnon laatu ja varustustaso _____
7 ulkonäkö _____	24 asuinympäristön kauneus _____
8 terveys _____	25 luonto ja mahdollisuus liikkua luonnossa _____
9 hyvä sukupuolielämä _____	26 viihde ja hauskanpito _____
10 varallisuus _____	27 elinympäristön puhtaus _____
11 tulot ja kulutusmahdollisuudet _____	28 palvelujen läheisyys _____
12 itsensä tunteminen rakastetuksi _____	29 mielihyvää tuottavat arkiset asiat _____
13 uskonnollisuus _____	30 mahdollisuus elää ympäristössä, jossa tuntee olevansa kotonaan _____
14 mahdollisuus matkustella _____	
15 mahdollisuus harrastaa liikuntaa _____	
16 mahdollisuus opiskella ja oppia uusia asioita _____	
17 kulttuuriharrastukset _____	

Kiitos kyselyn täyttämisestä!

TOIMINTAKYKYMITTAUKSET

MOTORINEN KUNTO: koordinaatio ja tasapaino

testaaja _____

Tandem-seisonta (mittaus 0,1 sekunnin tarkkuudella)

* tasapainoaika

1. semi-tandem. _____s

2. tandem _____s tai 3. jalat rinnakkain _____s

Yhdellä jalalla seisominen max 60,0 s (mittaus 0,1 sekunnin tarkkuudella)

* tasapainoaika

1. _____s

2. _____s

LIKKUMISKYKY

Kävelynopeus 6.1 m (mittaus 0,1 sekunnin tarkkuudella)

* oma tahti, kävelyaika _____s

* nopea tahti, kävelyaika _____s

TUKI- JA LIKUNTAELIMISTÖN KUNTO: Lihasvoima ja -kestävyys

Käden puristusvoima (mittaus 1 kg:n tarkkuudella)

*1. oikeakätinen

2. vasenkätinen

* oikea 1. _____kg 2. _____kg

* vasen 1. _____kg 2. _____kg

Tuolista nousu

* viiden nousun suoritus aika (mittaus 0,1 sekunnin tarkkuudella)

_____, _____s

Huomioita: _____

ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUSTILANTEESSA

merkitsijä

1. Saapumisaika klo ____:____ pvm ____ . ____ 2008 _____
2. Havaintotunnus _____
3. Verenpaine _____ / _____ mmHg
_____ / _____ mmHg
_____ / _____ mmHg _____
4. Pituus _____ , ____ cm (millimetrin tarkkuudella) _____
5. Paino _____ , ____ kg (100 g:n tarkkuudella) _____
6. Vyötärön ympärysmitta: _____ , ____ cm (puolen cm:n tarkkuudella)
_____ , ____ cm (puolen cm:n tarkkuudella) _____
7. Lomakkeet kyllä ei
- | | | | | |
|----|---------------------------------|-------|-------|-------|
| 1. | suostumuslomake allekirjoitettu | _____ | _____ | |
| 2. | kysely 1 palautettu | _____ | _____ | |
| 3. | kysely 2 annettu | _____ | _____ | |
| 4. | kysely 2 palautettu | _____ | _____ | _____ |
8. Verinäytteet otettu/otetaan pvm ____ . ____ . 2008 _____
9. Huomautuksia
1. ____ itse ilmoitettu paino
 2. ____ itse ilmoitettu pituus
 3. ____ verenpaine mitattu vasemmasta kädestä
 4. ____ muuta, mitä
- _____
- _____
10. Lähtöaika klo ____ : ____ _____