
KYSELYLOMAKE

Tämä kyselylomake on osa Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa

FSD1292 Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 1993-1998

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

QUESTIONNAIRE

This questionnaire is part of the following dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive:

FSD1292 Health and Lifestyle Survey of University Students 1993-1998

If this questionnaire is used or referred to in any publication, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

Vastauspvm /

TUTKIMUS OPISKELIJOIDEN TERVEYSTIETOISUUDESTA

Hyvä opiskelija,

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö vastaa korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta. Voidakseen kehittää terveydenhoitopalvelujaan YTHS tarvitsee ajankohtaista tietoa terveyden kannalta tärkeitä asioista.

Vuonna 1993 alkanut tutkimus on edennyt toiseen vaiheeseen, jossa selvitetään kolmannen vuoden opiskelijoiden terveyttä, terveystietoisuutta ja sosiaalisia suhteita.

Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että vastaat tähän kyselyyn, sen kaikkiin kysymyksiin, oletpa vastannut aikaisempaan kyselyyn tai et.

Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain tutkijoiden käyttöön. Tutkimustulokset käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina; yksittäistä vastaajaa ei niistä voi tunnistaa. Henkilötiedot tarvitaan tutkimuksen seurantakyselyluonteen vuoksi.

Lomakkeet palautetaan YTHS:n Turun asemalle oheisella kirjekuorella, vastaanottaja maksaa postimaksun.

Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa allekirjoittanut.

Kristina Kunttu, lääk. lis.
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
Kirkkotie 13
20540 Turku
puh. 375 700

Vastausohjeet:

Ympyröi Sinun vastaustasi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoita kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Ympyröi kunkin kysymyksen kohdalla vain yksi numero, ellei toisin ole mainittu.

Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

1. Sukupuoli

- 1 mies
- 2 nainen

2. Mikä on siviilisäätysi?

- 1 naimaton
- 2 naimisissa
- 3 avoliitossa
- 4 eronnut
- 5 leski

3. Huollettavien lasten lukumäärä

- 0 0
- 1 1-2
- 2 3 tai enemmän

4. Ylioppilaaksitulovuosi? _____

5. Mikä on kotikuntasi? _____

6. Mikä on asuinkuntasi? _____

7. Asutko nyt?

- 1 vanhempien luona
- 2 opiskelija-asuntolassa
- 3 alivuokralaisena
- 4 omassa vuokra- tai omistusasunnossa
- 5 muualla, missä? _____

TERVEYDENTILA

8. Onko lääkäri todennut Sinulla jonkin pysyvän tai usein toistuvan sairauden, vian tai vamman?

0 ei

1 kyllä, minkä? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

1	diabetes	7	selkäsairaus
2	kohonnut verenpaine verenpainetauti	8	migreeni
3	kilpirauhassairaus	9	epilepsia
4	astma	10	ihottuma, hankala akne
5	allerginen nuha	11	toistuva virtsatietulehdus
6	nivelreuma	12	muu, mikä? _____

9. Onko Sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen puolen vuoden aikana? (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	harvoin tai ei lainkaan	noin kerran kuussa	noin kerran viikossa	päivittäin tai lähes päivittäin
1. päänsärky	0	1	2	3
2. huimaus	0	1	2	3
3. väsymys, voimattomuus	0	1	2	3
4. alaselän vaivoja	0	1	2	3
5. yläselän tai niskan vaivoja	0	1	2	3
6. raajojen kiputiloja	0	1	2	3
7. närästystä	0	1	2	3
8. ummetusta	0	1	2	3
9. ilmavaivoja	0	1	2	3
10. ripulia	0	1	2	3
11. sydämen tykytystä tai epäsäännöllisiä lyönnejä	0	1	2	3
12. toistuvaa tai sitkeää flunssaa	0	1	2	3
13. lievää lämpöä	0	1	2	3
14. kuukautiskipuja, joihin tarvitset lääkkeitä	0	1	2	3
15. nukahtamisvaikeuksia, heräilyä yöllä	0	1	2	3
16. jännittyneisyyttä, hermostuneisuutta	0	1	2	3
17. alakuloisuutta, masentuneisuutta	0	1	2	3
18. muuta, mitkä?	0	1	2	3

10. Käytätkö nykyisin ilman reseptiä saatavia lääkkeitä?

0 en käytä tai käytän hyvin harvoin

1 kerran tai pari kuukaudessa

2 viikottain

3 päivittäin tai lähes päivittäin

11. Käytätkö nykyisin vitamiineja tai hivenaineita?
- 0 en käytä
 - 1 käytän satunnaisesti
 - 2 käytän säännöllisesti tai usein
12. Oletko huolissasi terveydestäsi?
- 0 en
 - 1 harvoin
 - 2 joskus
 - 3 usein
 - 4 suurimman osan ajasta
13. Oletko huolissasi siitä, että saatat sairastua johonkin vakavaan tautiin tulevaisuudessa?
- 0 en
 - 1 harvoin
 - 2 joskus
 - 3 usein
 - 4 suurimman osan ajasta
14. Pelottaako ajatus vakavasta sairaudesta Sinua?
- 0 ei
 - 1 harvoin
 - 2 joskus
 - 3 usein
 - 4 suurimman osan ajasta
15. Minkä seuraavista koet suurimmaksi uhaksi omalle terveydellesi?
- 1 ympäristötuhot
 - 2 omassa käyttäytymisessä mahdollisesti olevat epäterveelliset tavat
 - 3 väkivalta tai onnettomuus
 - 4 henkinen stressi
 - 5 muu, mikä ? _____
 - 6 en osaa sanoa
16. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi
- 1 paljon ylipainoinen
 - 2 jonkin verran ylipainoinen
 - 3 sopivan painoinen
 - 4 jonkin verran alipainoinen
 - 5 paljon alipainoinen

RAVINTO

17. Missä useimmiten syöt lämpimän aterian?

- 1 opiskelija- tai työpaikkaruokalassa
- 2 muussa yleisessä ruokapaikassa (baari, kahvila, ravintola, pizzeria)
- 3 vanhempien luona
- 4 omalla tai opiskeluasunnollani
- 5 en yleensä syö lämmintä ateriaa

18. Miten usein syöt ns. pikaruokaa (hampurilaisia, lihapiirakoita yms)?

- 0 en juuri koskaan
- 1 1-2 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2-4 kertaa viikossa
- 4 lähes joka päivä

19. Pitäisikö Sinun omasta mielestäsi muuttaa ruokavaliotasi terveellisemmäksi?

- 0 ei
- 1 en osaa sanoa
- 2 kyllä, miten? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin' kohtia.)

- 1 syömällä säännöllisemmin
- 2 vähentämällä makean käyttöä
- 3 vähentämällä rasvan käyttöä
- 4 vähentämällä suolan käyttöä
- 5 lisäämällä hedelmien tai kasvien käyttöä
- 6 muulla tavoin, miten? _____

20. Oletko viimeisen 12 kk aikana yrittänyt muuttaa ruokavaliotasi terveellisemmäksi?

- 0 en
- 1 kyllä

21. Esiintyykö Sinulla oireita tai vaivoja, jotka mielestäsi johtuvat virheellisestä ruokailusta (esim. ylipainoa, alipainoa, vatsavaivoja, päänsärkyä, hampaiden reikiintymistä)?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

22. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

- 0 en koskaan tai hyvin harvoin
- 1 silloin tällöin
- 2 usein

23. Mitä rasvaa käytät enimmäkseen leivällä?
- 0 en mitään
 - 1 kevytlevitettä, jossa 40% tai 60% rasvaa (esim. Voilevi, Kevyt Linja, Kevyt ja Maukas, Kevyt Flora)
 - 2 rasiaan pakattua margariinia (esim. Flora, Becel, Voimix, Keiju, Hyvä Sydän)
 - 3 talousmargariinia (esim. Milda, Sunnuntai)
 - 4 voi-kasvisöljyseosta (esim. Voimariini, Enilet)
 - 5 voita
24. Millaista voita, margariinia tai kevytlevitettä tavallisesti käytät?
- 0 en käytä lainkaan voita tai margariinia
 - 1 vähäsuolaista tai suolatonta
 - 2 normaalisuolaista
 - 3 voimakassuolaista
25. Kuinka monta lasillista maitoa tai piimää (1 lasillinen=2 dl) käytät tavallisesti päivässä? Ota huomioon myös murojen, myslin, puuron tai kaakaon kanssa käyttämäsi maito.
- 0 en käytä päivittäin maitoa tai piimää
 - 1 noin 1 lasillinen päivässä
 - 2 2-3 lasillista
 - 3 4-5 lasillista
 - 4 6 lasillista tai enemmän
26. Kuinka monta purkillista jogurttia tai viiliä (1,5 tai 2 dl) syöt tavallisesti viikossa?
- 0 en syö viikottain
 - 1 1-2 purkillista
 - 2 3-4 purkillista
 - 3 5-6 purkillista >;
 - 4 7 purkillista tai enemmän
27. Kuinka usein käytät juustoa aterioilla tai leivän päällä?
- 0 en käytä juustoa lainkaan
 - 1 kerran viikossa tai harvemmin
 - 2 muutaman kerran viikossa
 - 3 joka päivä
28. Miten usein syöt pullaa, munkkeja, pikkuleipiä, kakkua tai muita vastaavia leivonnaisia?
- 0 en juuri lainkaan
 - 1 kerran viikossa tai harvemmin
 - 2 muutaman kerran viikossa
 - 3 noin kerran päivässä
 - 4 pari kertaa päivässä tai enemmän

29. Miten usein syöt makeisia tai juot makeita virvoitusjuomia?

- 0 en juuri lainkaan
- 1 kerran viikossa tai harvemmin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 noin kerran päivässä
- 4 pari kertaa päivässä tai enemmän

30. Kuinka monta kupillista (1 kupillinen=1,5 dl) juot kahvia, teetä tai kaakaota tavallisesti päivässä? (Vastaa jokaiseen juomaan.)

1. kahvia	2. teetä	3. kaakaota
0 en juo päivittäin	0 en juo päivittäin	0 en juo päivittäin
1 1-4 kupillista	1 1-4 kupillista	1 1-2 kupillista
2 5-8 kupillista	2 5-8 kupillista	2 3-4 kupillista
3 9 kupillista tai enemmän	3 9 kupillista tai enemmän	3 5 kupillista tai enemmän

31. Käytätkö kahvissasi tai teessäsi sokeria tai hunajaa?

- 0 en käytä kummassakaan
- 1 käytän kahvissa
- 2 käytänteessä
- 3 käytän molemmissa

32. Kuinka usein lisäät ruokaasi suolaa pöydässä?

- 0 en juuri koskaan
- 1 kerran viikossa tai harvemmin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 jokseenkin joka päivä

33. Kuinka usein tavallisesti syöt ateriaksi kaupan valmisruokia (esim. lihapullia, lihamakaronilaatikkoa, kaalikääryleitä, hernekeittoa)?

- 0 en koskaan
- 1 kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2 2-3 kertaa kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 2-3 kertaa viikossa
- 5 päivittäin tai lähes päivittäin

34. Kuinka usein syöt suolapaloja kuten sipsejä, suolapähkinöitä, juustonaksuja tms?

- 0 en koskaan
- 1 kerran kuukaudessa tai harvemmin:
- 2 2-3 kertaa kuukaudessa
- 3 noin kerran viikossa
- 4 2-3 kertaa viikossa
- 5 päivittäin tai lähes päivittäin

35. Montako leipäviipaletta syöt tavallisesti päivittäin?
(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	en syö päivittäin	1-3	4-6	7-9	10 tai yli
1 tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym)	0	1	2	3	4
2 seka-, hiiva-, graham-, kauraleipää	0	1	2	3	4
3 ranskanleipää, polakkaa	0	1	2	3	4

36. Miten usein syöt puuroa, myslä, muroja tms?

- 0 en syö lainkaan
- 1 kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2 2-3 kertaa kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 2-3 kertaa viikossa
- 5 joka päivä tai lähes joka päivä

37. Monellako aterialla tai välipalalla syöt päivittäin kasviksia (ei perunaa), hedelmiä tai marjoja (sellaisenaan, raasteena tai salaattina vähintään yhtä tomaattia vastaavan määrän)?

- 0 en yhdelläkään
- 1 1-2 aterialla tai välipalalla
- 2 3-5 aterialla tai välipalalla
- 3 6 tai useammalla aterialla tai välipalalla

38. Noudatanko jotain erityisruokavaliota?

0 en

1 kyllä, mitä?

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia)

- 1 laktoositon ruokavalio
- 2 keliakiaruokavalio
- 3 erityisruokavalio laihduttajille
- 4 erityisruokavalio ruoka-aineyliherkkyyden vuoksi
- 5 diabetesruokavalio
- 6 kolesterolia alentava ruokavalio
- 7 verenpainetta alentava ruokavalio
- 8 jokin kasvisruokavalio, minkälainen? _____
- 9 muu erityisruokavalio, mikä? _____

LIIKUNTA

39. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ym)?
- 1 alle 15 minuuttia päivässä
 - 2 15-30 minuuttia päivässä
 - 3 30-60 minuuttia päivässä
 - 4 yli tunnin päivässä
40. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 1/2 tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, hiihtoa, voimistelua, uintia, pallopelejä)?
- 0 en lainkaan
 - 1 kerran kuukaudessa tai harvemmin
 - 2 2-3 kertaa kuukaudessa
 - 3 1-2 kertaa viikossa
 - 4 3-4 kertaa viikossa
 - 5 päivittäin tai lähes päivittäin
41. Kuinka usein harrastat kevyttä liikuntaa vähintään 1/2 tuntia kerrallaan tai liikut muun harrastuksen yhteydessä (esim. kävely, luonnossa kulkeminen, tanssiminen, koiran ulkoiluttaminen, puutarhanhoito, liikkumista vaativat kotityöt)?
- 1 kerran kuukaudessa tai harvemmin
 - 2 2-3 kertaa kuukaudessa
 - 3 1-2 kertaa viikossa
 - 4 3-4 kertaa viikossa
 - 5 päivittäin tai lähes päivittäin
42. Harrastatko voimailulajeja?
- 0 en harrasta
 - 1 harrastan 1-2 kertaa viikossa
 - 2 harrastan 3-4 kertaa viikossa
 - 3 harrastan 5 kertaa viikossa tai enemmän
43. Minkä liikuntamuotojen seuraavista katsot parhaiten sopivan Sinulle? Numeroi kaksi liikuntamuotoa siten, että 1 sopii parhaiten ja 2 seuraavaksi parhaiten.
- _____ 1. ulkoilu, ulkoliikunta (esim. lenkkeily, pyöräily, hiihto)
 - _____ 2. kuntosaliharjoittelu, voimailu, itämaiset taistelulajit
 - _____ 3. voimistelu, aerobic, tanssi
 - _____ 4. uinti, vesiliikunta
 - _____ 5. palloilulajit
 - _____ 6. hyötyliikunta (esim. asiointimatkat, siivous, porraskävely)
 - _____ 7. muun harrastuksen tuoma liikunta
(esim. puutarhan hoito, koiran ulkoiluttaminen, sienestys)
 - _____ 8. muu liikunta, mikä? _____

44. Minkälainen on mielestäsi ruumiillinen kuntosi?
- 1 hyvä
 - 2 melko hyvä
 - 3 keskitasoinen
 - 4 melko huono
 - 5 huono
45. Esiintyykö Sinulla vaivoja tai oireita, joiden arvelet liittyvän liikuntaan (vähäiseen, runsaaseen tms)?
- 0 ei
 - 1 kyllä, miten?
 - 1 liian vähäinen liikunta
 - 2 liian runsas liikunta
 - 3 yksipuolinen tai puutteellinen liikunta
 - 4 muulla tavoin, miten? _____
46. Pitäisikö Sinun mielestäsi harrastaa enemmän liikuntaa?
- 0 ei
 - 1 en osaa sanoa
 - 2 kyllä
47. Oletko yrittänyt aloittaa liikuntaharrastusta tai lisätä liikuntaasi jollakin tavoin viimeisen 12 kk aikana?
- 0 en
 - 1 kyllä
48. Aiotko lisätä liikuntaasi jollakin tavoin?
- 0 en
 - 1 en osaa sanoa
 - 2 kyllä
49. Onko Sinulla mielestäsi riittävästi mahdollisuuksia sopivan liikunnan harrastamiseen?
- 1 kyllä
 - 0 ei, miksei? Ympyröi seuraavista tärkein syy:
 - 1 ajan puute
 - 2 rahan puute
 - 3 liikuntatila hankalan matkan päässä
 - 4 sopivan liikuntamuodon puute
 - 5 sopivan ryhmän (esim. vasta-alkajien ryhmän) puute
 - 6 muu syy, mikä? _____

HAMPAIDEN HOITO

50. Miten usein harjaat hampaasi?

- 0 harvemmin kuin kerran päivässä
- 1 kerran päivässä
- 2 useammin kuin kerran päivässä

51. Käytätkö hammastikkuja tai hammaslankaa?

- 0 en ollenkaan
- 1 silloin tällöin
- 2 päivittäin

52. Käytätkö ksylitolipurukumia tai muita ksylitolilla makeutettuja tuotteita?

- 0 en käytä
- 1 käytän silloin tällöin
- 2 käytän kerran päivässä
- 3 käytän vähintään kaksi kertaa päivässä

TUPAKOINTI

53. Tupakoitko nykyisin?

- 0 en lainkaan
- 1 kyllä satunnaisesti
- 2 kyllä säännöllisesti

Jos et tupakoi lainkaan, siirry kysymykseen numero 60.

54. Mitä mieltä olet nykyisestä tupakoinnistasi? Tupakoitko mielestäsi

- 1 aivan liian paljon
- 2 hieman liian paljon
- 3 kohtuullisesti

55. Haluaisitko lopettaa tupakoinnin?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

56. Jos yrittäisit lopettaa tupakoinnin, luuletko, että onnistuisit siinä?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

57. Oletko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia?

Jos olet, milloin viimeksi?

- 0 en koskaan
- 1 viimeisen kuukauden aikana
- 2 1 kk - puoli vuotta sitten
- 3 puoli vuotta - vuosi sitten
- 4 yli vuosi sitten

58. Onko lääkäri, hammaslääkäri tai terveydenhoitaja viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Sinua lopettamaan tupakoinnin?

- 0 ei
- 1 kyllä

59. Esiintyykö Sinulla oireita tai vaivoja, joiden arvelet johtuvan tupakoimisesta?
- 0 ei
 - 1 kyllä
 - 2 en osaa sanoa
60. Tupakoiko joku Sinun läheisistä ystävistäsi tai puolisoisi?
- 0 ei kukaan
 - 1 kyllä, 1-2 ystävääni tai puolisoni
 - 2 kyllä useampikin ystäväni
61. Pitäisikö Sinun mielestäsi lisätä savuttomia tiloja kahviloissa, ravintoloissa ym?
- 1 kyllä
 - 2 ei
 - 3 en osaa sanoa
62. Onko yleinen suhtautuminen tupakointiin Sinun mielestäsi nykyisin?
- 1 liian sallivaa
 - 2 sopivan asiallista
 - 3 liian kielteistä
 - 4 en osaa sanoa
63. Joudutko opiskelussasi oleskelemaan tupakansavuisissa tiloissa?
- 0 en koskaan
 - 1 satunnaisesti
 - 2 1-2 kertaa viikossa
 - 3 3-5 kertaa viikossa
64. Tupakoidaanko asunnossasi sisällä?
- 0 ei koskaan
 - 1 silloin tällöin
 - 2 usein

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

65. Käytätkö alkoholia muihin opiskelijoihin verrattuna

- 1 vähemmän
- 2 saman verran
- 3 enemmän

66. Tuntuuko Sinusta siltä, että joudut tovereidesi vaikutuksesta käyttämään enemmän alkoholia kuin oikeastaan itse haluaisit?

- 1 ei
- 2 silloin tällöin
- 3 usein

67. Jos olet juhlissa tai illanvietoissa, joissa tarjoillaan alkoholia, onko myös alkoholiton vaihtoehto tarjolla?

- 1 yleensä aina
- 2 silloin tällöin
- 3 ei juuri koskaan

68. Jos joku seurueestasi valitsee alkoholittoman vaihtoehdon, herättääkö tämä huomiota muissa?

- 1 ei yleensä
- 2 silloin tällöin
- 3 lähes aina

69. Käytätkö kofeiinitabletteja?

- 0 en käytä koskaan
- 1 kerran kuukaudessa - kerran vuodessa
- 2 kerran viikossa - pari kertaa kuukaudessa
- 3 vähintään pari kertaa viikossa

70 Oletko kokeillut tai käyttänyt?
(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	ei	kerran	2-4 kertaa	useam- min
1. Cannabista tai marijuanaa	0	1	2	3
2. Suonensisäisiä huumeita	0	1	2	3
3. Muita huumeita	0	1	2	3
4. Lääkkeitä humaltuaksesi	0	1	2	3
5. Lääkkeitä ja alkoholia yhdessä humaltuaksesi	0	1	2	3

TAPATURMIEN EHKÄISY

71. Onko Sinulle viimeisen vuoden aikana sattunut jokin tapaturma, johon olet tarvinnut lääkärin hoitoa?

0 ei

1 kyllä, mikä? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

1 liikennetapaturma, jossa moottoriajoneuvo oli mukana

2 muu liikennetapaturma (esim . polkupyörällä)

3 työtapaturma (ei kuitenkaan työmatkalla tapahtunut)

4 opiskelun piirissä sattunut tapaturma, minkälainen?

5 kotitapaturma (kotona tai pihapiirissä)

6 urheilutapahtuma (kunto- tai kilpaurheilussa)

7 muu vapaa-ajan tapaturma

8 muu tapaturma

72. Käytätkö heijastinta liikkuessasi pimeään aikaan ulkona?

0 en koskaan

1 joskus

2 yleensä aina

73. Käytätkö kypärää liikkuessasi polkupyörällä?

0 en koskaan

1 joskus

2 yleensä aina

3 en pyörälle koskaan

74. Käytätkö turvavyötä ajaessasi tai matkustaessasi autossa?

0 en koskaan

1 joskus

2 yleensä aina

75. Käytätkö polkupyörää kulku- tai harrastusvälineenä?

0 en juuri koskaan

1 silloin tällöin lämpimänä aikana

2 useimmiten kevät-, kesä- ja syyskautena

3 lähes ympäri vuoden

76 Pystytkö uimaan vähintään 200 metriä?

0 en

1 kyllä

2 en osaa sanoa

77. Seuraavassa joukko liikenneturvallisuuteen liittyviä väittämiä.
Ympäroi vastausvaihtoehto, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettäsi.
(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
1. Turvavyön käyttöpakko on liiallista holhoamista	1	2	3	4
2. Heijastimien pitäisi olla valmiina kaikissa ulkoiluvaatteissa	1	2	3	4
3. Heijastin on tarpeeton kaupunkiolosuhteissa	1	2	3	4
4. Pyöräilykypärän käytön pitäisi olla pakollista	1	2	3	4
5. Pyöräilykypärän käyttö ei merkitsevästi lisää turvallisuutta	1	2	3	4

VAPAA-AIKA JA SOSIAALISET SUHTEET

78. Miten usein olet viimeisen 12 kuukauden aikana osallistunut jonkin yhdistyksen tai seuran toimintaan? (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	hyvin harvoin tai ei lainkaan	muutamana kerran vuodessa	1-3 kertaa kuukaudessa	viikottain tai useammin
1. Urheiluseura, voimistelu -tai tanssiryhmä tms	0	1	2	3
2. Kuoro, soittokunta, teatteriryhmä, kuvataideryhmä, kirjallisuuspiiri tms.	0	1	2	3
3. Tieteellinen yhdistys, opintopiiri, luontoyhdistys tms	0	1	2	3
4. Uskonnollinen piiri	0	1	2	3
5. Yhteiskunnallinen tai poliittinen ryhmä, ylioppilaskunnan, ainejärjestön tai osakunnan toiminta	0	1	2	3
6. Partio, martta-, 4 H-, nuorisoseura-, SPR tms. toiminta	0	1	2	3
7. Muu, mikä? _____	0	1	2	3

79. Kuinka usein harrastat edellämainittujen lisäksi tai sijasta omaehtoisesti jotakin seuraavista? (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	hyvin harvoin tai ei lainkaan	muutaman kerran vuodessa	1-3 kertaa kuukaudessa	viikottain tai useammin
1. Teatterissa, elokuvissa, konserteissa, taidenäyttelyissä, urheilukilpailuissa yms käymistä	0	1	2	3
2. Urheilua, kuntoilua, luonnossa kulkemista, kalastusta, puutarhanhoitoa tms	0	1	2	3
3. Kirjallisuuden lukemista, musiikin kuuntelua tms	0	1	2	3
4. Käsitöitä, askartelua, soittamista, laulamista, valokuvausta, maalaamista keräilyä, kirjoittamista tms	0	1	2	3
5. Tansseissa, discoissa, ravintolassa käymistä	0	1	2	3
6. Muuta, mitä? _____	0	1	2	3

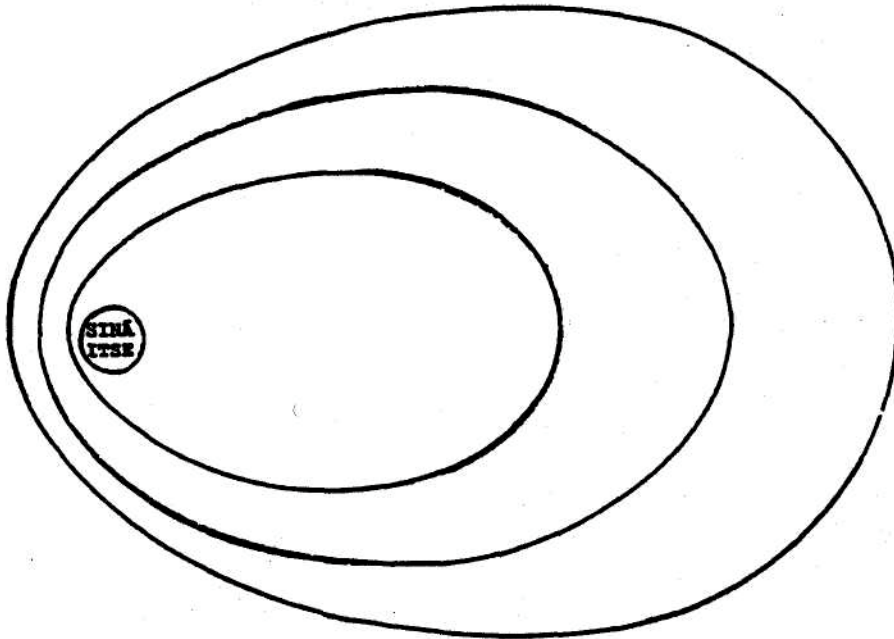
80. Kuinka usein olet yhdessä ystäväsi tai ystäväiesi kanssa vapaa-aikanasi?

- 0 en oikeastaan koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 1-3 kertaa kuukaudessa
- 3 noin kerran viikossa
- 4 2-3 kertaa viikossa
- 5 lähes joka päivä

81. Voitko halutessasi keskustella jonkun läheisesi kanssa avoimesti asioistasi ja ongelmistasi?

- 0 en koskaan
- 1 hyvin harvoin
- 2 joskus tai joistakin asioista
- 3 usein
- 4 aina tai useimmiten

82. Täytä seuraava, lähipiiriäsi kartoittava kaavio ohjeiden mukaan.



Kirjoita sisimpään ympyrään Sinulle kaikkein läheisimpien ihmisten nimikirjaimet, niiden, joita ilman on vaikea kuvitella tulevansa toimeen. (Älä kirjoita esim. perhe, vaan kunkin perheenjäsenen nimikirjaimet.)

Kirjoita keskimmaiseen ympyrään niiden nimikirjaimet, jotka ovat Sinulle hyvin tärkeitä, mutta eivät yhtä läheisiä kuin edellä mainitut.

Kirjoita uloimpaan ympyrään niiden nimikirjaimet jotka eivät ole yhtä läheisiä kuin edelliset, mutta jotka kuuluvat lähipiiriisi ja joiden kanssa olet säännöllisesti tekemisissä.

83. Valitse edellisen kysymyksen ympyröistä Sinulle tärkeimmät aikuiset henkilöt (korkeintaan viisi). Kirjoita heidän nimikirjaimensa alla olevaan taulukkoon ja vastaa kunkin kohdalla taulukon kysymyksiin. (Järjestyksellä ei ole merkitystä).

Tärkeimmät ja läheisimmät aikuiset henkilöt (nimikirjaimet)	Mikä tämä henkilö on Sinulle? (esim. puoliso, äiti, eno, serkku, ystävä, opiskelutoveri)	Henkilön sukupuoli
1		
2		
3		
4		
5		

TERVEYSTIETOJEN SAANTI

84. Mistä Sinä olet saanut mielestäsi tärkeimpiä terveyteen liittyviä tietoja viimeksi kuluneen vuoden aikana? Numeroi kolme tärkeintä siten, että 1 on tärkein.

- _____ 1. televisio, radio
 - _____ 2. sanomalehdet
 - _____ 3. aikakauslehdet
 - _____ 4. kirjat, terveydenhuollon erikoislehdet
 - _____ 5. koulu tai opiskelu
 - _____ 6. perheenjäsenet, sukulaiset
 - _____ 7. ystävät, työtoverit
 - _____ 8. lääkäri, hammaslääkäri
 - _____ 9. muu terveydenhoitohenkilöstö
 - _____ 10. potilasohjehtiset
 - _____ 11. julisteet, ilmoitustaulut, näyttelyt
 - _____ 12. kurssit, messut tms tapahtumat
 - _____ 13. muu lähde, mikä?
-

KIITOS OSALLISTUMISESTASI TUTKIMUKSEEN!



YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ
TERVEYSKYSELY

TERVEYDENTILA

1 Millainen on terveydentilasi tällä hetkellä?

- 1 erinomainen
- 2 hyvä**
- 3 tyydyttävä
- 4 valttävä
- 5 heikko

Henkilötunnus _____

Oppilaitos _____

Opintosuunta _____

TYÖSKENTELERYTMI

2 Kuinka monta tuntia opiskelet keskimäärin päivittäin?(luennot, harjoitukset, seminaarit, tenttien lukeminen)

- 1 alle 4 tuntia vuorokaudessa
- 2 4-7 tuntia vuorokaudessa
- 3 8-9 tuntia vuorokaudessa
- 4 10-12 tuntia vuorokaudessa
- 5 yli 12 tuntia vuorokaudessa

3 Missä määrin opiskelet klo 22 jälkeen?

- 1 en lainkaan
- 2 tilapäisesti
- 3 säännöllisesti 1-2 tuntia
- 4 säännöllisesti yli 2 tuntia

4 Oletko lukuvuoden aikana ansiotyössä?

- 1 en
- 2 kokopäivätyössä
- 3 osapäivätyössä
- 4 muu vaihtoehto, mikä? _____

RAVINTO

6 Kuinka usein syöt aamupalan?

- 1 joka aamu
- 2 4-5 kertaa viikossa
- 3 harvemmin .

7 Kuinka usein syöt lämpimän aterian?

- 1 vähintään kerran päivässä
- 2 4-5 kertaa viikossa
- 3 harvemmin

9 Oletko jossakin elämäsi vaiheessa laihduttanut voimakkaasti?

- 1 en
- 2 kyllä

11 Onko liian hyvä tai huono ruokahalu sinulle ongelma?

- 1 ei
- 2 kyllä, jossain määrin
- 3 kyllä, selvästi

12 Pituus _____ cm Paino _____ kg

16 Harrastatko kilpaurheilua?

0 en

1 kyllä, laji(t) _____

TUPAKOINTI

18 Oletko koskaan elämäsi aikana tupakoinut säännöllisesti ?

1 en

2 kyllä

19 Jos vastasit kyllä, niin mikä seuraavista vaihtoehtoista on kohdallasi sopivin?

1 olen tupakoinut aikaisemmin, mutta lopettanut enkä polta nykyisin

2 tupakoin joskus, harvemmin kuin kerran viikossa

3 tupakoin silloin tällöin, en joka päivä, mutta keskimäärin kerran viikossa tai useammin

4 poltan säännöllisesti vähintään kerran päivässä tai useammin

Jos vastasit ei, siirry kysymykseen 22.

21 Kuinka paljon poltat päivittäin? Kuinka monta?

1 savuketta (kpl) _____

2 piipullista (piipullisten lukumäärä) _____

3 sikaria (kpl) _____

22 Käytätkö nuuskaa/mälliä/purutupakkaa?

1 en

2 kyllä

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

23 Kuinka usein käytät mietoja alkoholijuomia, kuten Ill-olutta, long-drink-juomla, mietoja viinejä?

1 en käytä koskaan

2 kerran kuukaudessa - kerran vuodessa

3 kerran viikossa - pari kertaa kuukaudessa

4 vähintään pari kertaa viikossa

24 Kuinka usein käytät väkeviä alkoholijuomia?

1 en käytä koskaan

2 kerran kuukaudessa - kerran vuodessa

3 kerran viikossa - pari kertaa kuukaudessa

4 vähintään pari kertaa viikossa

25 Montako lasillista tai pullollista juot seuraavia alkoholijuomia keskimäärin viikon aikana? Ellet juo mitään merkitse 0. Vastaa joka kohtaan

1 Ill-olutta _____ pullollista

2 A-olutta _____ pullollista

3 long-drink-juomia _____ pullollista

4 viiniä tai vastaavaa _____ lasillista

5 väkevää alkoholia _____ ravintola-annosta (4 cl)

26 Kuinka usein juot alkoholia humaltumiseen asti?

- 1 en koskaan
- 2 kerran kuukaudessa - kerran vuodessa
- 3 kerran viikossa - pari kertaa kuukaudessa
- 4 vähintään pari kertaa viikossa

27 Oletko kokenut häiritsevää krapulaa?

- 1 en
- 2 kyllä

28 Onko alkoholin käyttösi kuluneen vuoden aikana

- 1 vähentynyt
- 2 pysynyt ennallaan
- 3 lisääntynyt

SEKSIKYSYMYKSET, EHKÄISYT

43 Onko sinua opastettu tutkimaan rintasi omatoimisesti?

- 1 kyllä
- 2 ei

44 Tarvitsetko raskauden ehkäisyä nykyisin?

- 1 säännöllisesti
- 2 satunnaisesti
- 3 en ollenkaan

45 Mitä ehkäisymenetelmää/menetelmiä sinä ja kumppanisi olette käyttäneet viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana?

	kyllä	ei
keskeytetty yhdyntä	1	2
varmat päivät eli rytmimenetelmä	1	2
kondomi silloin tällöin	1	2
kondomi säännöllisesti	1	2
kondomi ja ehkäisyvaahto tai-voide	1	2
kierukka	1	2
e-pilleri	1	2
kapseli	1	2

HAMPAIDEN REIKIINTYMINEN JA IENTULEHDUS

50 Milloin viimeksi kävit hammaslääkärissä?

- 1 viimeksi kuluneen vuoden aikana
- 2 käynnistä on kulunut yli vuosi

51 Onko sinulla hammassärkyä tai tarvitsetko muutoin hammashoitoa?

- 1 kyllä
- 2 ei

52 Tuleeko ikonistasi verta hampaita harjatessasi?

- 1 kyllä
- 2 ei

MIELENTERVEYS

54 Onko sinua vaivannut viimeisen puolen vuoden aikana jokin seuraavista oireista?

	Paljon	jossain määrin	vähän	ei lainkaan
alakuloisuus	4	3	2	1
jännittyneisyys	4	3	2	1
ahdistuneisuus	4	3	2	1

55 Seuraavassa kysytään, minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat. Vastaa merkitsemällä vastausvaihtoehdot vastaava numero sulkuihin sarakkeeseen.
ARVIOI TÄMÄNHETKISTÄ TILANNETTASI.

Vastausvaihtoehdot ovat seuraavat: (lue vaihtoehdot huolella)

(-2) asia on minulle TODELLA ONGELMA, joka ratkaisevasti vaikeuttaa elämääni nykyään
(-1) on SELVÄSTI ONGELMA, MUTTA EI VAIVAA AINA ja/tai ei kovin voimakkaasti
(0) ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota
(+1) olen yleensä KOKENUT MYÖNTEISENÄ
(+2) merkitsee minulle todella TYYDYTYSTÄ ANTAVAA ASIAA
(?) vaikea sanoa

- () otteen saaminen opiskelusta
- () esiintyminen, kuten esitelmän pito
- () kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin
- () kontakti vastakkaiseen sukupuoleen
- () seksuaalisuuteni
- () suhde vanhempiini
- () tulevaisuuden suunnitteleminen
- () omat voimat ja kyvyt
- () mielialani yleensä

56 Haluaisitko keskustella ongelmistasi psykologin tai psykiatrin kanssa?

- 1 kyllä
- 2 en

LÄÄKKEIDEN/LUONTAISTUOTTEIDEN KÄYTTÖ

58 Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytät nykyisin?

- 0 en käytä mitään
- 1 käytän seuraavia:
 - 1 tarvittaessa otettava lääkitys
 - 2 ehkäisytabletit
 - 3 voiteita
 - 4 muu säännöllinen lääkitys

60 Käytätkö joitakin luontaistuotteita?

- 0 en käytä
- 1 käytän satunnaisesti
- 2 käytän säännöllisesti tai usein

OPISKELUYMPÄRISTÖ

61 Onko asunto-olosuhteissasi sinua häiritseviä häirtatekijöitä?

- 1 kyllä, mitä?
- 2 ei

62 Onko opiskeluympäristössäsi sinua häiritseviä häirtatekijöitä?

- 1 kyllä, mitä? _____
- 2 ei

KIITOS KYSELYN TÄYTTÄMISESTÄ!