
KYSELYLOMAKE

Tämä kyselylomake on osa Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa

FSD2098 Turun AMK-opiskelijoiden terveystutkimus 2000

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:

FSD2098 Turku Polytechnic Student Health Survey 2000

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/>

OPISKELIJATERVEYSTUTKIMUS

Hyvä opiskelija

Opiskelijaterveydenhuollon palvelujen kehittämiseksi on Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö opetusministeriön tuella käynnistänyt tutkimuksen, joka kohdistuu sekä tiede- että ammattikorkeakouluopiskelijoihin. Tässä hankkeen ensi vaiheessa tutkimukseen on Suomen ammattikorkeakouluista valittu Turun ammattikorkeakoulu.

Kyselylomakkeessa on perinteisiä terveyden ja terveystyttymisen kysymyksiä, mutta siinä kartoitetaan myös muita elämän alueita, jotka kokemuksemme mukaan liittyvät läheisesti opiskelijan terveyteen ja jaksamiseen.

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

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että osallistut kyselyyn. Näe siis pieni vaiva ja vastaa! Lomake palautetaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiölle oheisessa kirjekuoressa, vastaanottaja maksaa postimaksun.

Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa lääket. tri Kristina Kunttu, puh. (02) 2747 200, sähköp. kristina.kunttu@yths.fi.

Yhteistyöstä kiittäen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Vastaajakilpailu:

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan 60 kappaletta Finnkinon 5 elokuvan sarjalippua. Jos haluat osallistua arvontaan, täytä oheinen lipuke ja laita se vastauslomakkeen mukana palautuskuoreen.

Arvonta suoritetaan 31.3.2000. Arvontaan osallistuvat kaikki täytettyjen lomakkeiden myötä siihen mennessä palautetut lipukkeet.

Palkinnot toimitetaan suoraan voittajille.

Vastausohjeet:

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

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

Vastauksiin toivotaan tietoa siitä, miten yleensä toimit, ellei kysymyksessä toisin ole mainittu.

Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

TERVEYDENTILA

1. Onko lääkäri, hammaslääkäri tai psykologi todennut Sinulla jonkin pysyvän, pitkäkestoisen tai usein toistuvan sairauden, vian tai vamman, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	ei	kyllä
1. Diabetes	0	1
2. Kilpirauhassairaus	0	1
3. Verenpainetauti, kohonnut verenpaine	0	1
4. Sydämen rytmihäiriö tai muu sydänsairaus	0	1
5. Nivelreuma, selkärankareuma	0	1
6. Muu tuki- ja liikuntaelinten sairaus	0	1
7. Astma tai muu keuhkosairaus	0	1
8. Allerginen nuha tai silmätulehdus	0	1
9. Atooppinen ihottuma	0	1
10. Muu ihosairaus, hankala akne	0	1
11. Laktoosi-intoleranssi	0	1
12. Muu mahan tai suoliston sairaus	0	1
13. Toistuva virtsatie-tulehdus, munuaissairaus	0	1
14. Miesten sukuelinten sairaus	0	1
15. Gynekologinen sairaus	0	1
16. Näkövika (silmläsit)	0	1
17. Silmänsairaus	0	1
18. Korva-, nenä-, kurkkusairaus	0	1
19. Hammaskaries (reikä hampaassa)	0	1
20. Tulehtunut viisaudenhammas	0	1
21. Migreeni	0	1
22. Epilepsia, muu neurologinen sairaus	0	1
23. Syömishäiriö (anorexia, bulimia, ahmiminen)	0	1
24. Ahdistuneisuushäiriö (paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tms.)	0	1
25. Masennus (depressio)	0	1
26. Muu mielenterveyden häiriö	0	1
27. Muu, mikä?	0	1

2. Millainen on terveydentilasi omasta mielestäsi?

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

3. Minkä seuraavista koet suurimaksi uhaksi omalle terveydellesi?

- 1 ympäristöuhot
- 2 omassa käyttäytymisessä mahdollisesti olevat epäterveelliset tavat
- 3 väkivalta tai onnettomuus
- 4 henkinen stressi
- 5 perinnölliset tekijät
- 6 muu, mikä? _____
- 7 en osaa sanoa

4. Käytätkö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä?

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

- 0 en käytä mitään
- 1 säännöllinen lääkitys sairauteen
- 2 käytän tarvittaessa otettavaa lääkettä
- 3 käytän voiteita säännöllisesti tai tarvittaessa
- 4 käytän ehkäisytabletteja

5. Käytätkö nykyisin ilman reseptiä saatavia lääkkeitä?

- 0 en käytä tai käytän hyvin harvoin
- 1 kerran tai pari kuukaudessa
- 2 viikoittain
- 3 päivittäin tai lähes päivittäin

6. Käytätkö nykyisin rohdosvalmisteita (vitamiineja, kivennäisaineita tai muita lääkkeenomaisia tuotteita) tai ns. luontaistuotteita?

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

7. Oletko käyttänyt tai käytätkö nykyisin urheilusuorituksia, liikuntaa tai voimaa parantavia aineita?

- 0 en ole käyttänyt koskaan
- 1 olen käyttänyt aikaisemmin
- 2 käytän nykyisin

8. Pituutesi |__|__|__| cm

9. Painosi |__|__|__| kg

10. Onko painosi muuttunut viimeisen vuoden (12 kk) aikana?

Painoni on

- 1 vähentynyt |__|__| kg
- 2 pysynyt ennallaan
- 3 lisääntynyt |__|__| kg

11. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- 1 paljon alipainoinen
- 2 jonkin verran alipainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 jonkin verran ylipainoinen
- 5 paljon ylipainoinen

12. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

13. Oletko jossakin elämäsi vaiheessa laihduttanut voimakkaasti?

- 0 en
- 1 kyllä, laihduttaminen oli suunniteltu ja hallittu toimenpide
- 2 kyllä, laihduttaminen muuttui hallitsemattomaksi

14. Onko Sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen kuukauden (30 pv) aikana?
(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	ei lainkaan	satunnaisesti	viikoittain	päivittäin tai lähes päivittäin
1. päänsärkyä	0	1	2	3
2. huimausta	0	1	2	3
3. väsymystä tai voimattomuutta	0	1	2	3
4. yläselän tai niskan vaivoja	0	1	2	3
5. alaselän vaivoja	0	1	2	3
6. raajojen tai nivelten kiputiloja	0	1	2	3
7. vatsakipuja, närästystä	0	1	2	3
8. pahoinvointia tai oksennuksia	0	1	2	3
9. ilmavaivoja tai turvotusta	0	1	2	3
10. ummetusta tai ripulia	0	1	2	3
11. sydämen tykytystä, epäsäännöllisiä lyöntejä	0	1	2	3
12. iho-ongelmia	0	1	2	3
13. ääniongelmia	0	1	2	3
14. nuhaa tai tukkoisuutta	0	1	2	3
15. kurkkuvaivoja (kipua, limaa)	0	1	2	3
16. pitkittynyttä yskää tai hengenahdistusta	0	1	2	3
17. ienverenvuotoa tai ienvaivoja	0	1	2	3
18. hammasvaivoja (viiltoa, särkyä)	0	1	2	3
19. vaivaa viisaudenhampaista	0	1	2	3
20. purentavaivoja	0	1	2	3
21. nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä	0	1	2	3
22. keskittymisvaikeuksia	0	1	2	3
23. jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	0	1	2	3
24. masentuneisuutta tai alakuloisuutta	0	1	2	3
25. ahdistuneisuutta	0	1	2	3
26. muuta, mitä?	0	1	2	3

15. Onko Sinulla esiintynyt viimeisen puolen vuoden (6 kk) aikana
(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

Naisten vaivoja?

- 0 ei
- 1 kuukautiskipuja, joihin tarvitsit lääkkeitä
- 2 kuukautisvuotohäiriöitä
- 3 normaalista poikkeavaa valkovuotoa
- 4 yhdyntäkipuja
- 5 muuta, mitä? _____

Miesten vaivoja?

- 0 ei
- 1 esinahan ongelmia (tulehdusta, ahautta tms.)
- 2 vuotoa tai kivelyä virtsaputkessa
- 3 erektiohäiriöitä, potenssi-ongelmia
- 4 eturauhasen (prostatan) vaivoja
- 5 muuta, mitä? _____

16. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

17. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

18. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että Sinusta on hyötyä asioiden hoidossa?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

19. Oletko viime aikoina tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

20. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti ylirasittunut?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

21. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut ettet voisi selviytyä vaikeuksista?

- 1 ei ollenkaan
- 2 ei enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

22. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimitasi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

23. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

24. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

25. Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

26. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi arvottomaksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

27. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

28. Minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat tällä hetkellä?

otteen saaminen opiskelusta	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
esiintyminen, kuten esitelmän pito	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
kontakti vastakkaiseen sukupuoleen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
seksuaalisuuteni	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
suhde vanhempiini	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
tulevaisuuden suunnitteleminen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
omat voimat ja kyvyt	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
mielialani yleensä	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?

Vastausvaihtoehdot:

- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
asia on minulle TODELLA ONGELMA, joka ratkaisevasti vaikeuttaa elä- mäni nykyään	asia on minulle SELVÄSTI ONGELMA, mutta ei vaivaa aina ja/tai ei kovin voimak- kaasti	ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota	olen yleensä KOKENUT MYÖNTE ISENÄ	merkitsee minulle todella TYYDYTYSTÄ ANTAVAA ASIAA	vaikea sanoa

TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Tupakka ja nuuska

29. Tupakoitko nykyisin?

- 0 en lainkaan (siirry kysymykseen 32)
- 1 kyllä, harvemmin kuin kerran viikos-
sa
- 2 kyllä, viikoittain, mutta en päivittäin
- 3 kyllä, päivittäin

30. Kuinka paljon poltat keskimäärin päivässä?

- |__|__| savuketta
- |__|__| sikaria
- |__|__| piipullista

31. Haluaisitko lopettaa tupakoinnin?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

32. Käytätkö nuuskaa ("biittiä", mäl- liä, purutupakkaa)?

- 0 en käytä lainkaan
- 1 käytän satunnaisesti
- 2 käytän säännöllisesti

Huumeet

33. Oletko kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta, lääkkeitä tai lääkkeitä+alkoholia yhdessä humaltuaksesi?

(Vastaa kaikkiin kohtiin)

	ei	kerran	2 - 4 kertaa	useammin
kannabista (hasista, marihuanaa)	0	1	2	3
suonensisäisiä huumeita	0	1	2	3
muita huumeita, mitä? _____	0	1	2	3
lääkkeitä humaltuaksesi	0	1	2	3
lääkkeitä ja alkoholia yhdessä humaltuaksesi	0	1	2	3

Alkoholi

Yksi alkoholiannos =

pullo (=33 cl), keskiolut, siideri, long drink
lasillinen (=12 cl), mieto viini
lasillinen (=8 cl), väkevä viini
lasillinen (=4 cl), väkevä alkoholi

34. Montako lasillista tai pullollista juot seuraavia alkoholijuomia keskimäärin viikon aikana?

(Ellet juo yhtään, merkitse 0.

Vastaa joka kohtaan.)

III olutta |_|_|_| pullollista
IV A-olutta |_|_|_| pullollista
siideriä |_|_|_| pullollista
long drink -juomia |_|_|_| pullollista
viiniä |_|_|_| lasillista
väkevää alkoholia |_|_|_| lasillista

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

- 1 ei
- 2 silloin tällöin
- 3 usein

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

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

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

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

38. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0 en koskaan
- 1 kuukausittain tai harvemmin
- 2a 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 2b kerran viikossa
- 3 2 - 3 kertaa viikossa
- 4 neljä kertaa viikossa tai useammin

39. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

- 0 1-2 annosta
- 1 3-4 annosta
- 2 5-6 annosta
- 3 7-9 annosta
- 4 10 annosta tai enemmän

40. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

41. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?

- 0 pystyn aina lopettamaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

42. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään, mitä olet aikonut?

- 0 juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

43. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyöppyjä?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

44. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

45. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

- 0 muistan aina, mitä tapahtui
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

46. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

- 0 en
- 2 kyllä, mutten vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä

47. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?

- 0 ei
- 2 kyllä, muttei vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä

48. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

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

49. Missä useimmiten syöt pääateria-
si?

- 1 opiskelija- tai työpaikkaruokalassa
- 2 muussa yleisessä ruokapaikassa (pizzeria, ravintola tms.)
- 3 vanhempien luona
- 4 omalla asunnollani
- 5 muualla, missä _____

50. Kuinka monta kupillista (kupillinen = 1,5 dl) juot kahvia tai teetä taval-
lisesti päivässä?

(Merkitse 0, jos et juo lainkaan. Vastaa molempiin kohtiin.)

kahvia |__|__| kupillista

teetä |__|__| kupillista

51. Mitä rasvaa käytät enimmäkseen leivällä?

- 0 en mitään
- 1 kevytlevitettä, jossa on 25-65% rasvaa (esim. Kevyempi Flora, Kevyt linja, Kevyt ja Maukas)
- 2 levitettä, jossa on 70-80 % rasvaa (esim. Flora, Becel, Keiju)
- 3 voita
- 4 sulatejuustoja

52. Kuinka usein lisäät ruokaasi suola-
laa pöydässä?

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

53. Kuinka monta lasillista maitoa tai piimää (1 lasillinen=2dl) käytät tavallisesti päivässä?

Ota huomioon myös murojen, myslin, puuron tai kaakaon kanssa käyttämäsi maito.

(Merkitse 0, jos et käytä lainkaan.)

|__|__| lasillista

54. Kuinka monta purkillista jogurttia tai viiliä (1,5 tai 2 dl) syöt tavallisesti viikossa?

(Merkitse 0, jos et syö viikoittain.)

|__|__| purkillista

55. Montako leipäviipaletta syöt taval-
lisesti päivittäin?

(Merkitse 0, jos et syö lainkaan. Vastaa kaikkiin kohtiin)

tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.)

|__|__| viipaletta

seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää

|__|__| viipaletta

ranskanleipää, patonkia

|__|__| viipaletta

56. Miten usein yleensä syöt seura-
via? (Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	2 kertaa viikossa tai harvemmin	3-5 kertaa viikossa	noin kerran päivässä	2 kertaa päivässä	3 kertaa päiväs- sä tai useammin
hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4
tuoreita kasviksia	0	1	2	3	4
kypsennettyjä kasviksia	0	1	2	3	4
keitettyjä perunoita	0	1	2	3	4
riisiä / pastaa	0	1	2	3	4

57. Kuinka usein olet syönyt seuraavia viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana?

(Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	en kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
puuroa, myslä, muroja	0	1	2	3
juustoa	0	1	2	3
ranskanperunoita	0	1	2	3
perunalastuja tms.	0	1	2	3
hampurilaisia, hot dogeja	0	1	2	3
makkaraa	0	1	2	3
pizzaa	0	1	2	3
lihapiirakoita, -pasteijoita	0	1	2	3
makeita leivonnaisia	0	1	2	3
makeisia, suklaata	0	1	2	3
jäätelöä	0	1	2	3
virvoitusjuomia	0	1	2	3

58. Noudatanko paraikaa jotain erityisruokavaliota?

- 0 en
1 kyllä, mitä? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin vaihtoehtoja.)
- 1 laktoositon ruokavalio
 - 2 keliakiaruokavalio
 - 3 laihduttajan ruokavalio
 - 4 erityisruokavalio ruoka-aineyliherkkyyden vuoksi
 - 5 ruokavalio diabeteksen, korkean kolesterolin tai kohonneen verenpaineen vuoksi
 - 6 ruokavalio, joka sisältää kasviksia, maitotuotteita sekä munaa, kanaa tai kalaa
 - 7 laktovegetaarinen ruokavalio (kasvisruokavalio + maitotuotteita)
 - 8 vegaaniruokavalio (vain kasvikunnan tuotteita)
 - 9 elävä ravinto
 - 10 muu, mikä _____

Hampaiden hoito**59. Miten usein harjaat hampaasi?**

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

60. Käytätkö hammastikkuja tai hammaslankaa?

- 0 en ollenkaan
1 silloin tällöin
2 päivittäin

61. Käytätkö ksylitolipurukumia tai muita ksylitolilla makeutettuja tuotteita?

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

62. Minkälainen on mielestäsi fyysinen kuntosi?

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

63. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, hiihtoa, voimistelua, uintia pallopelejä)?

- 0 en lainkaan tai hyvin harvoin
- 1 1 - 3 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2 - 3 kertaa viikossa
- 4 4 - 6 kertaa viikossa
- 5 päivittäin

64. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ym.)?

- 0 alle 15 minuuttia päivässä
- 1 15-30 minuuttia päivässä
- 2 30-60 minuuttia päivässä
- 3 yli tunnin päivässä

65. Kuinka usein harrastat kevyttä liikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan tai liikut muun harrastuksen yhteydessä (esim. kävely, luonnossa kulkeminen, tanssiminen, koiran ulkoiluttaminen, puutarhanhoito, kotityöt) ?

- 0 enintään 3 kertaa kuukaudessa
- 1 1-2 kertaa viikossa
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 päivittäin tai lähes päivittäin

66. Harrastatko kuntosaliharjoittelua tai voimailulajeja?

- 0 en
- 1 harrastan 1-2 kertaa viikossa
- 2 harrastan 3-4 kertaa viikossa
- 3 harrastan 5 kertaa viikossa tai enemmän

67. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin vaihtoehtoja.)

0 en harrasta liikuntaa

- 1 omatoimisesti yksin
- 2 omatoimisesti ystävän kanssa tai kaveriporukassa
- 3 koulun järjestämä liikunta
- 4 oppilaskunnan tms. liikuntatoiminta
- 5 urheiluseura
- 6 muu järjestö
- 7 kaupalliset liikuntapalvelut
- 8 kunnalliset liikuntapalvelut

68. Mitkä ovat liikunnan harrastamisesi syyt?

(Numeroi 2 tärkeintä syytä siten, että 1 on tärkein ja 2 on seuraavaksi tärkein)

0 en harrasta liikuntaa

- 1 ____ oma ilo, mielenvirkistys
- 2 ____ ”jotta näyttäisi hyvältä”
- 3 ____ kunnon tai terveyden ylläpito tai lisääminen
- 4 ____ sairauden tai vamman hoito
- 5 ____ halu olla yksin
- 6 ____ kavereiden tapaaminen
- 7 ____ arjesta irtautuminen, paineiden purkaminen
- 8 ____ muu syy, mikä?

69. Minkä liikuntamuodon seuraavista katsot parhaiten sopivan Sinulle?

- 1 ulkoilu, ulkoliikunta
- 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. puutarhanhoito, koiran ulkoiluttaminen, sienestys)
- 8 muu liikunta, mikä? _____

70. Onko Sinulla mielestäsi riittävästi mahdollisuuksia sopivan liikunnan harrastamiseen?

- 1 kyllä
 - 0 ei, miksei?
- Ympyröi seuraavista kaksi tärkeintä syytä:
- 1 ajan puute
 - 2 rahan puute
 - 3 liikuntatilojen puute
 - 4 huonot liikenneyhteydet liikunta- paikoille
 - 5 sopivan liikuntamuodon puute
 - 6 liikunnan ohjauksen puute
 - 7 sopivan ryhmän puute
 - 8 muu syy, mikä? _____

Tapaturmat ja liikenneturvallisuus

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 moottoriajoneuvolla
 - 2 muu liikennetapaturma (jalankulku-, polkupyörä-)
 - 3 työtapaturma (ei työmatkatapaturmia)
 - 4 opiskelun piirissä sattunut tapaturma, minkälainen
-
- 5 kotitapaturma (kotona tai pihapiirissä)
 - 6 urheilutapaturma (kunto- tai kilpaurheilussa)
 - 7 muu vapaa-ajan tapaturma
 - 8 muu tapaturma

72. Käytätkö turvavyötä ajaessasi tai matkustaessasi autossa?

- 0 en koskaan
- 1 joskus
- 2 yleensä aina

73. Käytätkö heijastinta liikkeessasi pimeän aikana ulkona?

- 0 en koskaan
- 1 joskus
- 2 yleensä aina

74. Käytätkö kypärää pyöräillessäsi?

- 0 en koskaan
- 1 joskus
- 2 yleensä aina
- 3 en pyöräile koskaan

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

IHMISSUHTEET

76. Siviilisäätö

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

77. Huollettavien lasten lukumäärä?

(Merkitse 0, jos ei yhtään)

___ lasta

78. Kuinka usein olet yhdessä ystäväsi tai ystäväsi kanssa vapaa-aikasi?

- 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

79. 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

80. Miten usein olet viimeisen vuoden (12 kk) aikana osallistunut jonkin yhdistyksen tai seuran toimintaan (esim. liikuntaseura, soittokunta, tieteellinen tai uskonnollinen yhdistys, oppilaskunnan toiminta, partio tms. toiminta)?

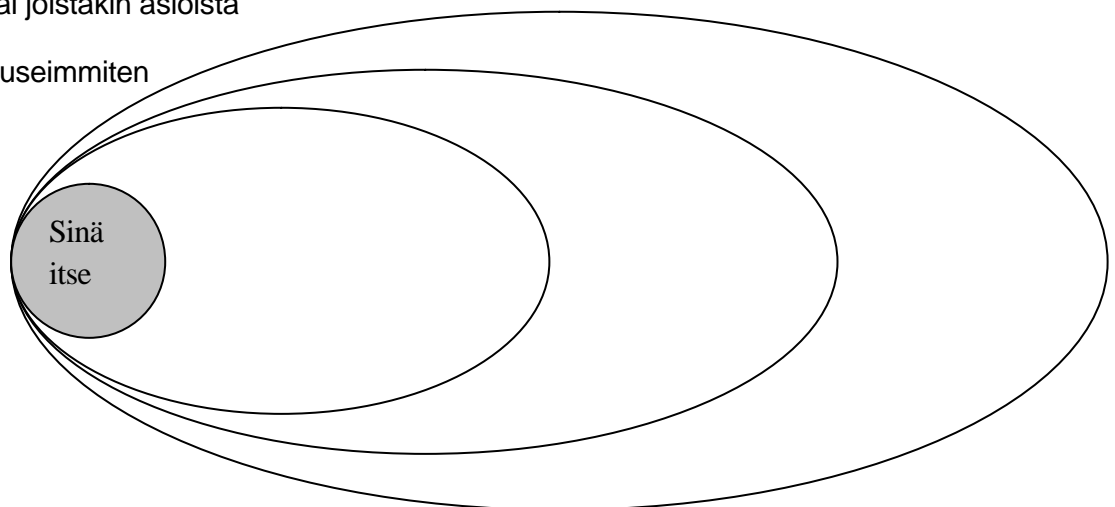
- 0 hyvin harvoin tai en lainkaan
- 1 muutaman kerran vuodessa
- 2 1 – 3 kertaa kuukaudessa
- 3 kerran viikossa tai useammin

81. Koetko olevasi yksinäinen?

- 0 en
- 1 kyllä, ajoittain
- 2 kyllä, usein
- 3 en osaa sanoa

82. Ihmisen lähipiirillä on merkitystä hänen terveydelleen ja sille, kuinka hän selviää stressitilanteista. Lähipiiriin voi kuulua vain muutama ihminen tai hyvinkin monta.

Seuraavalla kuviolla kartoitetaan Sinun lähipiiriäsi.



Vastausohjeet:

Kirjoita sisimpään soikioon Sinulle kaikkein läheisimpien ihmisten nimikirjaimet; niiden joita ilman on vaikea kuvitella tulevansa toimeen.

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

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

OPISKELU, TALOUDELLINEN TILANNE JA ASUMINEN

83. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

84. Montako vuotta arvioit opintojesi vielä kestävän?

|_|_| vuotta

85. Koetko kuuluvasi johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

86. Onko oppilaitoksesi taholta opintoihisi saamasi ohjaus ja neuvonta viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut ?

- 0 täysin riittämätöntä
- 1 jonkin verran vajavaista
- 2 kohtuullista
- 3 hyvää
- 4 erittäin hyvää
- 5 vaihtelevaa

87. Tiedätkö, kenen puheille oppilaitoksesi voit mennä tarvitessasi opintoihisi liittyviä neuvoja?

- 0 en
- 1 epämääräisesti
- 2 kyllä

88. Keneltä olet viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana saanut opintoihisi liittyvää tukea (apua opintojen suunnitteluun, neuvoja ainevalinnoissa, töiden ohjausta yms.) ?
Mainitse 2 tärkeintä henkilöä.

89. Ansiotyössä käynti viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana

kokopäivätyö

- 0 ei lainkaan
- 1 0-3 kk
- 2 3-6 kk
- 3 yli 6 kk

osapäivä- tai osa-aikatyö

- 0 ei lainkaan
- 1 0-3 kk
- 2 3-6 kk
- 3 6-9 kk
- 4 yli 9 kk

”keikkatyö”

- 0 ei lainkaan
- 1 satunnaisesti
- 2 usein

90. Arvioi taloudellista tilannettasi viimeisen vuoden (12 kk) aikana

	ei	kyllä	en osaa sanoa
minun oli käytävä töissä toimeentuloni takaamiseksi	0	1	2
sain vanhemmiltani tai sukulaisiltani taloudellista tukea rahana, tavarana tms.	0	1	2
asumismenoni veivät yli puolet käytössäni olleista varoista	0	1	2

91. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät?

- 1 erittäin hyvin
- 2 tulin hyvin toimeen
- 3 tulin toimeen, kun elin säästäväisesti
- 4 toimeentuloni oli erittäin niukka ja epävarma

92. Oletko tyytyväinen nykyiseen asuntoosi?

- 1 kyllä
- 0 en, koska

TERVEYSASENTEET JA TERVEYSTIEDON LÄHTEET

93. Miten tärkeänä pidät, että lainsäädännöllä säädelään seuraavia asioita?

	ei lainkaan tärkeänä	vain vähän tärkeänä	melko tärkeänä	erittäin tärkeänä
tupakointia työpaikoilla	1	2	3	4
tupakointia julkisissa tiloissa	1	2	3	4
kannabiksen käyttöä	1	2	3	4
huumeongelman nuoren pakkohoitoa	1	2	3	4
alkoholin myyntiä vähittäiskaupoissa	1	2	3	4
alkoholin nauttimista julkisilla paikoilla	1	2	3	4
ravinnon lisäaineita	1	2	3	4

94. Onko joku terveydenhuoltohenkilöistä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana suositellut Sinua muuttamaan elintapojasi sairautesi, ongelmasi tai oireesi vuoksi?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en ole käyttänyt terveydenhuollon palveluja tänä aikana

95. Onko lääkärin antamilla ohjeilla vaikutusta elintapoihisi?

- 0 ei ollenkaan
- 1 ei kovinkaan paljon
- 2 melko paljon
- 3 hyvin paljon
- 4 en osaa sanoa

96. Oletko tutustunut Turun kaupungin terveydenhuollon www-sivuihin internetissä?

- 0 en
- 1 kyllä

97. Mistä olet saanut mielestäsi tärkeimpiä terveyteen liittyviä tietoja viimeksi kuluneen vuoden aikana?

Valitse kustakin laatikosta mielestäsi tärkein tietolähde.

1. televisio, radio
2. sanomalehdet
3. aikakauslehdet
4. kirjat, terveydenhuollon erikoislehdet
5. internet

6. perheenjäsenet, sukulaiset
7. ystävät, työ- tai opiskelutoverit
8. lääkäri, hammaslääkäri, psykiatri
9. muu terveydenhoitohenkilöstö
10. muu henkilö

11. koulu tai opiskelu
12. armeija
13. potilasohjelehtiset
14. julisteet, ilmoitustaulut, näyttelyt
15. kurssit, messut tms. tapahtumat

16. muu, mahdollinen tietolähde, mikä?

TERVEYSPALVELUT

98. Oletko käyttänyt seuraavia palveluja viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?
(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	en	kerran	2– 5 kertaa	yli 5 kertaa
TERVEYDENHOITAJA				
opiskelijaterveydenhuolto	0	1	2	3
terveyskeskus, äitiysneuvola	0	1	2	3
työterveyshuolto	0	1	2	3
armeija	0	1	2	3
FYSIOTERAPEUTTI				
terveyskeskus	0	1	2	3
työterveyshuolto	0	1	2	3
armeija	0	1	2	3
yksityissektori	0	1	2	3
YLEISLÄÄKÄRI				
opiskelijaterveydenhuolto	0	1	2	3
terveyskeskuksen oma terveysasema	0	1	2	3
terveyskeskuspäivystys, ensiapupoliklinikka	0	1	2	3
työterveyshuolto	0	1	2	3
armeija	0	1	2	3
yksityissektori	0	1	2	3
ERIKOISLÄÄKÄRI				
perhesuunnitteluneuvola	0	1	2	3
sairaalan poliklinikka	0	1	2	3
työterveyshuolto	0	1	2	3
armeija	0	1	2	3
yksityissektori	0	1	2	3
HAMMASHOITAJA				
terveyskeskus	0	1	2	3
armeija tai muu	0	1	2	3
HAMMASLÄÄKÄRI				
terveyskeskus	0	1	2	3
armeija	0	1	2	3
yksityissektori	0	1	2	3
PSYKOLOGI				
terveyskeskuksen psykologi	0	1	2	3
mielenterveystoimisto	0	1	2	3
armeija	0	1	2	3
yksityissektori	0	1	2	3
PSYKIATRI				
mielenterveystoimisto	0	1	2	3
armeija	0	1	2	3
yksityissektori	0	1	2	3

100. Kun viimeksi käytit opiskelijaterveydenhuollon tai terveyskeskuksen palveluja, millaiseksi koit saamasi palvelun?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
sain selvyuden minua huolestuttaneisiin asioihin	1	2	3	4
minua kuultiin ja tunsin tulevani ymmärretyksi	1	2	3	4
henkilökunta oli kiinnostunut minusta myös ihmisenä	1	2	3	4
henkilökunta käytti riittävästi aikaa keskusteluun kanssani	1	2	3	4
henkilökunta oli ystävällistä	1	2	3	4

101. Kun viimeksi käytit opiskelijaterveydenhuollon tai terveyskeskuksen palveluja, miten hoidon suunnittelu ja opastus toteutui?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
sain riittävästi tietoa sairaudestani	1	2	3	4
sain riittävästi tietoa hoitovaihtoehtoista	1	2	3	4
mielipiteeni otettiin huomioon hoidon suunnittelussa	1	2	3	4
sain riittävästi neuvoja kotihoitoon	1	2	3	4
sain selkeät ohjeet jatkotoimenpiteistä	1	2	3	4

102. Oletko osallistunut tai aiotko osallistua opiskelijaterveydenhuollon uusille opiskelijoille suuntaamaan terveystarkastukseen ?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en tiedä vielä osallistunko/ en muista osallistuinko

103. Ellet osallistunut tai aio osallistua terveystarkastukseen, syy siihen?

- 1 olen hiljattain ollut terveystarkastuksessa
- 2 ei ole ongelmia
- 3 terveystarkastukset ovat mielestäni turhia
- 4 tiedän muutenkin ongelmani
- 5 en halua muiden puuttuvan asioihini
- 6 muu syy, mikä _____

104. Haluaisitko terveydenhuoltopalvelujen apua, esim. yksilöllistä neuvontaa, ryhmäkokoontumisia, kursseja, luentoja tms. seuraavissa asioissa (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	en	en osaa sanoa	kyllä	minkäläistä ?
allergia-asioissa, ihon hoidossa	0	1	2	
tupakoinnin lopettamisessa	0	1	2	
alkoholinkäytön hallinnassa	0	1	2	
painonhallinnassa	0	1	2	
syömisongelmassa	0	1	2	
ravitsemusasioissa	0	1	2	
liikuntaan liittyvissä asioissa	0	1	2	
ergonomia-asioissa	0	1	2	
jännittämisongelmissa	0	1	2	
ihmissuhde- tai itsetuntoasioissa	0	1	2	
stressinhallinnassa	0	1	2	
muissa ongelmissa	0	1	2	

Terveisiä, toiveita, kommentteja koskien opiskelijoiden terveydenhuoltoa tai tätä kyselyä:

KIITÄMME KYSELYYN VASTAAMISESTA!

Osoitetiedot: Turun ammattikorkeakoulun opiskelijarekisteri, Sepänkatu 3, 20700 Turku