

KYSELYLOMAKE: FSD3017 JALKOJEN PITUUSERO, SELKÄKIPU JA SAIRAUSLOMA 2008-2009

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

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

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

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

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

TERVEYDENTILA

1. Onko terveytesi yleisesti ottaen:
Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto

Erinomainen
Varsin hyvä
Hyvä
Tyydyttävä
Huono

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

2. Jos vertaat terveydentilaasi vuoden takaiseen, onko se yleisesti ottaen:
Valitse kuvaavin

Tällä hetkellä paljon parempi kuin vuosi sitten
Tällä hetkellä jonkin verran parempi kuin vuosi sitten
Suunnilleen samanlainen
Tällä hetkellä jonkin verran huonompi kuin vuosi sitten
Tällä hetkellä paljon huonompi kuin vuosi sitten

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Rajoittaako terveydentilasi nykyisin suoriutumistasi seuraavista päivittäisistä toiminnoista?

Jos rajoittaa, kuinka paljon? Valitse yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

Kyllä, rajoittaa paljon
Kyllä, rajoittaa hiukan
Ei rajoita lainkaan

3. Huomattavia ponnistuksia vaativat toiminnot, kuten juokseminen, raskaiden tavaroiden nostelu tai rasittava urheilu.
4. Kohtuullisia ponnistuksia vaativat toiminnot, kuten pöydän siirtäminen, imurointi tai keilaaminen.
5. Ruokakassien nostaminen tai kantaminen.
6. Useiden kerrosten nouseminen portaita pitkin.
7. Yhden kerroksen nouseminen portaita pitkin.
8. Vartalon taivuttaminen, polvistuminen tai kumartuminen.
9. Noin kahden kilometrin (2km) matkan kävely.
10. Noin puolen kilometrin (500m) matkan kävely.
11. Noin sadan metrin (100m) matkan kävely
12. Peseytyminen tai pukeutuminen

	Kyllä, rajoittaa paljon	Kyllä, rajoittaa hiukan	Ei rajoita lainkaan
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Onko sinulla viimeisen neljän (4) viikon aikana ollut ruumiillisen terveydentilasi takia alla mainittuja ongelmia työssäsi tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissäsi?

13. Vähensit työhön tai muihin tehtäviisi käyttämäsi aikaa
14. Sait aikaiseksi vähemmän kuin halusit
15. Terveydentilasi asetti sinulle rajoituksia joissakin työ- tai muissa tehtävissä
16. Töistäsi tai tehtävistäsi suoriutuminen tuotti vaikeuksia. Olet joutunut esimerkiksi ponnistelemaan tavallista enemmän

Kyllä Ei

Kyllä	Ei
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Onko sinulla viimeisen neljän (4) viikon aikana ollut tunne-elämään liittyvien vaikeuksien, kuten masentuneisuuden tai ahdistuneisuuden, takia alla mainittuja ongelmia työssäsi tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissäsi?

17. Vähensit työhön tai muihin tehtäviisi käyttämäsi aikaa
18. Sait aikaiseksi vähemmän kuin halusit
19. Et suorittanut töitäsi tai muita tehtäviäsi yhtä huolellisesti kuin tavallisesti

Kyllä Ei

Kyllä	Ei
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Missä määrin ruumiillinen terveydentilasi tai tunne-elämän vaikutet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaasi perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa?

Valitse parhaiten kuvaava

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| Ei lainkaan | <input type="radio"/> |
| Hieman | <input type="radio"/> |
| Kohtalaisesti | <input type="radio"/> |
| Melko paljon | <input type="radio"/> |
| Erittäin paljon | <input type="radio"/> |

21. Kuinka voimakkaita ruumiillisia kipuja sinulla on ollut viimeisen 4 viikon aikana?

Valitse kivun aste.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Ei lainkaan | <input type="radio"/> |
| Hyvin lieviä | <input type="radio"/> |
| Lieviä | <input type="radio"/> |
| Kohtalaisia | <input type="radio"/> |
| Voimakkaita | <input type="radio"/> |
| Erittäin voimakkaita | <input type="radio"/> |

22. Kuinka paljon kipu on häirinnyt tavanomaista työtäsi kotona tai kodin ulkopuolella viimeisen 4 viikon aikana?

Valitse parhaiten kuvaava

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| Ei lainkaan | <input type="radio"/> |
| Hieman | <input type="radio"/> |
| Kohtalaisesti | <input type="radio"/> |
| Melko paljon | <input type="radio"/> |
| Erittäin paljon | <input type="radio"/> |

STRESSITASO

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, miltä sinusta on tuntunut viimeisen neljän (4) viikon aikana.

Merkise kunkin kysymyksen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi.

Kuinka suuren osan ajasta olet viimeisen neljän (4) viikon aikana..

Koko ajan	Suurimman osan ajasta	Huomat-tavan osan ajasta	Jonkin aikaa	Vähän aikaa	En lainkaan
-----------	-----------------------	--------------------------	--------------	-------------	-------------

23. tuntenut olevasi täynnä elinvoimaa?

24. ollut hyvin hermostunut?

25. tuntenut mielialasi niin matalaksi, ettei mikään ole voinut sinua piristää?

26. tuntenut itsesi tyyneksi ja rauhalliseksi?

27. ollut täynnä tarmoa?

28. tuntenut itsesi alakuloiseksi ja apeaksi?

29. tuntenut itseäsi "loppuun kuluneeksi"?

30. ollut onnellinen?

31. tuntenut itsesi väsyneeksi?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Kuinka suuren osan ajasta ruumiillinen terveydentilasi tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaasi (ystävien, sukulaisten, muiden ihmisten tapaaminen)?

Valitse parhaiten kuvaava

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Koko ajan | <input type="radio"/> |
| Suurimman osan aikaa | <input type="radio"/> |
| Jonkin aikaa | <input type="radio"/> |
| Vähän aikaa | <input type="radio"/> |
| Ei lainkaan | <input type="radio"/> |

33. Tunnetko sinä nykyisin stressiä?

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| En lainkaan | <input type="radio"/> |
| Vain vähän | <input type="radio"/> |
| Jonkin verran | <input type="radio"/> |
| Melko paljon | <input type="radio"/> |
| Erittäin paljon | <input type="radio"/> |

75. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi?
Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä ja 0 tarkoittaa, ettet pysty nykyisin lainkaan työhön.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka usein viimeisten kahden (2) viikon aikana ovat seuraavanlaiset ongelmat vaivanneet sinua?

Valitse vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

Ei ollen- Useina Enemmän Lähes
kaan päivinä kuin joka
puolet päivä
ajasta

76. Vain vähän mielenkiintoa tai mielihyvää erilaisten asioiden tekemisestä
77. Alakuloisuutta, masentuneisuutta tai toivottomuutta
78. Vaikeuksia nukahtaa, pysyä unessa tai liiallista nukkumista
79. Väsymystä tai voimattomuutta
80. Ruokahaluttomuutta tai liiallista syömistä
81. Huonommuuden tai epäonnistumisen tunteita tai tunne siitä, että olet tuottanut pettymyksen itsellesi tai perheellesi
82. Vaikeutta keskittyä asioihin, kuten sanoma- lehden lukemiseen tai television katseluun
83. Puhumisen tai liikkumisen hitautta, jonka muutkin voisivat huomata tai vastakohtaisesti rauhattomuutta tai liikehtimistä paljon tavallista enemmän
84. Ajatuksia, että olisi parempi jos olisit kuollut tai että haluaisit vahingottaa itseäsi jotenkin

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

85. Jos tunnistit itselläsi edellä mainittuja ongelmia, miten paljon ne vaikeuttivat työntekoasi, kotiasioiden hoitoa tai toimeentulemistä muiden ihmisten kanssa?
Valitse parhaiten kuvaava

Minulla ei ole edellä mainittuja ongelmia
Eivät vaikeuttaneet
Jossain määrin vaikeuttivat
Vaikeuttivat paljon
Vaikeuttivat huomattavan paljon

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

Seuraavassa on annettu joukko lausumia, joita ihmiset ovat käyttäneet kuvatakseen itseään.

Rastita kultakin riviltä se vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa, miltä sinusta yleensä tuntuu.

Ei Kuva Kuva Kuva
ollen- hieman melko erittäin
kaan hieman melko erittäin
hyvin hyvin

86. Tunnen itseni rauhalliseksi
87. Oloni on kireä
88. Tunnen olevani poissa tolaltani
89. Olen rentoutunut
90. Olen tyytyväinen
91. Olen huolestunut

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HOITO

Kuinka monta kertaa olette olleet lääkäri- tai iskiaskivun takia?
Sairaalahoidoita tai tähän tutkimukseen liittyviä käyntejä ei lasketa mukaan.

92. Terveyskeskuksessa
93. Sairaalan poliklinikalla
94. Työpaikan työterveyslääkärillä
95. Yksityislääkärin vastaanotolla
96. Lääkärin kotikäyntejä
97. Jossakin muualla

<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa

Kuinka monta kertaa olette käyneet lääkärin määräämässä fysikaalisessa hoidossa lanneristiselkä- tai iskiaskivun takia?
Sairaalahaksoja ei lasketa mukaan. Merkitkää 0, jos ei yhtään kertaa

98. Terveyskeskuksessa
99. Sairaalan poliklinikalla
100. Yksityishoitolaitoksessa (sis. lääkintävoimistelijan)
101. Työpaikan terveysasemalla
102. Jossakin muualla

<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa

Kuinka monta kertaa olette käyneet ilman lähetettä alla mainituissa hoidoissa lanneristiselkä- tai iskiaskivun takia?
Sairaalahaksoja ei lasketa mukaan. Merkitkää 0, jos ei yhtään kertaa

103. Lääkintävoimistelijan tai kuntohoitajan vastaanotolla
104. Hierojalla
105. Nikamankäsittelijän, naprapaatin tai kiropraktikon vastaanotolla
106. Kansanparantajan luona

<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa
<input type="text"/>	kertaa

TUPAKOINTI

107. Oletko koskaan tupakoinut?

Kyllä	Ei
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

108. Tupakoitko nykyisin?
Valitse parhaiten kuvaava

En lainkaan	0
Satunnaisesti	0
Yhtenä päivänä viikossa	0
2-4 päivänä viikossa	0
5-6 päivänä viikossa	0
Joka päivä	0

109. Jos tupakoit, kuinka vanhana aloitit?
Kirjoita aloittamisesikäsi numeroin. Älä lisää kirjaimia. vuotiaana

Kuinka monta tupakkaa poltat nykyisin päivässä?
Jos et polta, lisää "0". Kirjoita määrät numeroin. Älä lisää kirjaimia.

110. Poltan suodatinsavukkeita päivässä.

111. Poltan muita savukkeita päivässä.

TOIMENPITEET

112. Onko sinulle tehty mitään toimenpiteitä (esim. hermojuuripuudutusta) lanneristiselkä- tai iskiaskivun takia?

Kyllä	Ei
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

113. Jos vastasit tehtävään 112. "kyllä", mitä toimenpiteitä sinulle on tehty, ja milloin (kk/vv)? Jos vastasit "ei", merkitse nolla (0)
 toimenpide kk/vv

114. Onko sinulla lääkärin toteamia sairauksia, kuten esim verenpainetauti tai diabetes?

Kyllä	Ei
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

115. Jos vastasit tehtävään 114. "kyllä", kerro mikä sairaus sinulla on todettu. Jos vastasit "ei", merkitse nolla (0).

UNENLAATU

116. Kuinka monta tuntia olet keskimäärin nukkunut vuorokaudessa viimeisen 3 kuukauden aikana?
Mukaan luetaan mahdolliset päiväunet! tuntia.

117. Kuinka monta tuntia unta tarvitset vuorokaudessa? Toisin sanoen, kuinka pitkän unen tarvitset ollaksesi seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä työvireessä?
Oletetaan, että voisit nukkua niin pitkään kuin haluat. tuntia.

118. Kuinka usein sinulla on ollut yhtä tai useampaa alla mainituista unettomuusoireista viimeksi kuluneiden (3) kolmen kuukauden aikana?
Unettomuusoireita ovat vaikeus nukahtaa, runsas yöllinen heräily, liian aikainen herääminen aamulla pystymättä nukahtamaan uudelleen ja kokemus virkistämättömästä unesta.

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa	0
Harvemmin kuin kerran viikossa	0
1-2 päivänä viikossa	0
3-5 päivänä viikossa	0
Päivittäin tai lähes päivittäin	0

Kuinka usein unettomuus on aiheuttanut sinulle seuraavia oireita viimeksi kuluneiden (3) kolmen kuukauden aikana?
Rastita kultakin riviltä parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto

Ei kos-	Harvem	1-2	3-5	Päivittäin
kaan tai	min kuin	päivänä	päivänä	tai lähes
harvem-	kerran	viikossa	viikossa	päivittäin
min kuin	viikossa			
kerran				
kuussa				

119. Väsymystä	0	0	0	0	0
120. Voimattomuutta	0	0	0	0	0
121. Keskittymisvaikeuksia	0	0	0	0	0
122. Ärtyisyyttä	0	0	0	0	0

123. Oletko hakeutunut/hakeutumassa lääkäriin unettomuusoireiden takia?
Valitse parhaiten kuvaava

En ole	0
Mahdollisesti	0
Melko varmasti	0
Olen tai varmasti hakeudun	0