

KYSELYLOMAKE: FSD3432 PROMEQ: TYÖN JA KOULUTUKSEN ULKOPUOLELLA OLE-
VIEN NUORTEN HYVINVOINTI JA TERVEYS 2017-2018

QUESTIONNAIRE: FSD3432 PROMEQ: HEALTH AND WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE
NOT IN EMPLOYMENT OR EDUCATION 2017-2018

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

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.

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.



PROMEQ

COMMON INSTRUMENT

Follow-up survey

s

i

o

1



1 TAUSTATIEDOT

1. **Nimi** _____

2. **Kotikunta** _____

3. Siviilisääty

- 1) Naimisissa
- 2) Avoliitossa
- 3) Rekisteröity parisuhde
- 4) Naimaton
- 5) Asumuserossa tai eronnut
- 6) Leski
- 7) Vakituinen parisuhde, mutta asumme erillään

4. Mikä on korkein suoritettu koulutuksesi?

- 1) Peruskoulu tai kansakoulu
- 2) Keskikoulu
- 3) Ammattikoulu tai vastaava
- 4) Lukio
- 5) Opistotutkinto
- 6) Alempi korkeakoulututkinto (ammattikorkeakoulu tai vastaava)
- 7) Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tai vastaava)

2 ASUMINEN, ELINOLOT JA TYÖ

5. Asutko tällä hetkellä:

- 1) Vuokra-asunnossa
- 2) Asumisoikeusasunnossa
- 3) Palvelutalossa, kuntoutuskodissa tai vanhainkodissa
- 4) Vastaanottokeskuksessa
- 5) Hostellissa tai leirimajoituksessa
- 6) Omistamassanne asunnossa
- 7) Perheenjäsenen omistamassa asunnossa
- 8) Jossakin muualla, missä: _____

6. Minkälaisella alueella asut?

- 1) Kaupungin keskustassa
- 2) Lähiössä tai esikaupunkialueella
- 3) Kirkonkylällä tai pienessä taajamassa
- 4) Maaseudulla tai haja-asutusalueella

7. Kuinka monta lasta ja aikuista kuuluu kotitalouteesi sinut mukaan lukien?

_____ lasta
_____ aikuista

8. Mikä on perhemuotosi? Asutko:

- 1) Avio- tai avoliitossa, ilman lapsia
- 2) Avio- tai avoliitossa, lasten kanssa
- 3) Yksinhuoltajana
- 4) Yksin
- 5) Kimppakämpässä ystävien tai sisarusten kanssa
- 6) Vanhempien tai muun huoltajan luona
- 7) Muussa perhemuodossa
- 8) En osaa sanoa

9. Oletko tällä hetkellä pääasiassa:

- 1) Opiskelija
- 2) Työtön tai lomautettu
- 3) Työvalmennuksessa, kuntouttavassa työtoiminnassa tai muussa työllistämistoimessa
- 4) Sairauspäivärahalla tai työkyvyttömyyseläkkeellä
- 5) Kokopäivätyössä
- 6) Osa-aikatyössä tai osa-aikaeläkkeellä
- 7) Eläkkeellä iän perusteella
- 8) Perhevapaalla, kotiäiti tai -isä
- 9) Teen jotain muuta, mitä: _____

10. Kuinka suuret olivat taloutesi (ruokakuntasi) kokonaistulot edellisen kuukauden aikana?

_____ euroa

11. Onko sinulla lainoja? Voit valita usean seuraavista vaihtoehdoista

- 1) On pikavippejä
- 2) On asuntolainaa
- 3) On muita lainoja
- 4) Ei ole, siirry kysymykseen 13

12. Jos sinulla on lainoja, onko näiden lainojen ja niiden korkojen maksaminen sinulle:

- 1) Ei lainkaan rasitus
- 2) Jonkin verran rasitus
- 3) Huomattava rasitus
- 4) Lainani ovat ulosotossa

13. Kotitaloudella voi olla erilaisia tulonlähteitä ja useammalla jäsenellä tuloja. Kun kotitaloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla:

- 1) Hyvin helppoa
- 2) Helppoa
- 3) Melko helppoa
- 4) Melko hankalaa
- 5) Hankalaa
- 6) Erittäin hankalaa

14. Oletko joskus viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana:

	Kyllä	Ei
1) Joutunut tilanteeseen, että ruokarahat olisivat loppuneet?	1	2
2) Hakenut ruoka-apua leipäjonosta tai ruokapankista?	1	2
3) Hakenut ruoka-apua sukulaiselta tai tuttavalta?	1	2
4) Jättänyt rahan puutteen vuoksi osallistumatta ystävien tapaamiseen, harrastuksiin tai muuhun vapaa-ajan toimintaan?	1	2
5) Jättänyt maksamatta asumiskustannuksia?	1	2

3 TERVEYS, ELÄMÄNLAATU, OSALLISUUS JA PYSTYVYYS

Seuraavaksi pyydän sinua arvioimaan elämänlaatuasi, terveyttäsi ja muita arkielämän asioita koskien elämäsi viimeisten **kahden viikon** aikana.

15. Lue jokainen kysymys ja arvioi, miltä sinusta tuntuu. Ympyröi kunkin kysymyksen kohdalla numero, joka vastaa mielestäsi sopivinta vastausta kysymykseen.

	Erittäin huonoksi	Huonoksi	En hyväksi enkä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
Millaiseksi arvioit elämänlaatuasi?	1	2	3	4	5
	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	En tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?	1	2	3	4	5

16. Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olet kokenut tiettyjä asioita viimeisten 2 viikon aikana.

	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Erittäin paljon
Missä määrin fyysinen kipu estää sinua tekemästä päivittäisen elämäsi kannalta tarpeellisia asioita?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon tarvitset lääke- tai muuta hoitoa pystyäksesi toimimaan päivittäisessä elämässäsi?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon nautit elämästä?	1	2	3	4	5
Missä määrin tunnet, että elämäsi on merkityksellistä?	1	2	3	4	5
	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Hyvin	Erinomaisesti
Kuinka hyvin pystyt keskittymään asioihin?	1	2	3	4	5
	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen turvalliseksi	Hyvin turvalliseksi	Erittäin turvalliseksi
Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässäsi?	1	2	3	4	5
	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen terveellisenä	Hyvin terveellisenä	Erittäin terveellisenä
Kuinka terveellisenä pidät fyysistä ympäristöäsi?	1	2	3	4	5

17. Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olet viimeisten 2 viikon aikana kokenut tai voinut tehdä tiettyjä asioita

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
Onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?	1	2	3	4	5
Oletko tyytyväinen ulkomuotoosi?	1	2	3	4	5
Onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden?	1	2	3	4	5
Saatko tarpeeksi tietoa jokapäiväisen elämäsi kannalta tärkeistä asioista?	1	2	3	4	5
Missä määrin sinulla on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan?	1	2	3	4	5
	Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä
Millainen on liikuntakykysi?	1	2	3	4	5

18. Seuraavissa kysymyksissä sinulta kysytään, kuinka tyytyväinen olet viimeisten 2 viikon aikana ollut erilaisiin asioihin elämässäsi.

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	En tyytyväinen enkä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Kuinka tyytyväinen olet unesi laatuun?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäistä toimista?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet työkykyysi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet itseesi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet sukupuolielämäsi?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet ystäviltäsi saamaasi tukeen?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet asuinalueesi olosuhteisiin?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi saada terveyspalveluja?	1	2	3	4	5
Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi käyttää julkisia tai muita liikennevälineitä?	1	2	3	4	5



19. Seuraava kysymys koskee sitä, kuinka usein olet tuntenut tai kokenut tiettyjä asioita viimeisten 2 viikon aikana.

	Ei koskaan	Harvoin	Melko usein	Hyvin usein	Aina
Kuinka usein sinulla on ollut kielteisiä tuntemuksia kuten alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus?	1	2	3	4	5

4 SOSIAALISET SUHTEET JA LUOTTAMUS

20. Tunnetko itsesi yksinäiseksi:

- 1 En koskaan
- 2 Hyvin harvoin
- 3 Joskus
- 4 Melko usein
- 5 Jatkuvasti

21. Me kaikki ihmiset olemme erilaisia. Jotkut meistä viihtyvät enemmän omissa oloissaan ja toiset kaipaavat seuraa ympärilleen. Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu alla olevien väitteiden kaltaiselta. Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa.	1	2	3	4
Minulla on paljon yhteistä ympärilläni olevien ihmisten kanssa.	1	2	3	4
On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä.	1	2	3	4
Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle.	1	2	3	4
Ihmissuhteeni ovat pinnallisia.	1	2	3	4
Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin.	1	2	3	4
Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä.	1	2	3	4
En ole enää läheinen kenenkään kanssa.	1	2	3	4
Löydän seuraa, kun sitä haluan.	1	2	3	4
On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua.	1	2	3	4
Minusta on ikävää, että olen niin vetäytynyt.	1	2	3	4
On ihmisiä, joiden kanssa voin puhua asioistani.	1	2	3	4

22. Kuinka usein olet yhteydessä...

	Lähes päivittäin	Suunnilleen joka viikko	Suunnilleen joka kuukausi	Muutamana kerran vuodessa	Kerran vuodessa	Harvemmin kuin kerran vuodessa	Ei koskaan	Kysymys ei koske minua
Ystäviisi	1	2	3	4	5	6	7	8
Seurustelukumppaniisi tai puolisoosi	1	2	3	4	5	6	7	8
Isovanhempiisi	1	2	3	4	5	6	7	8
Äitiisi	1	2	3	4	5	6	7	8
Muuhun naispuoliseen huoltajaasi	1	2	3	4	5	6	7	8
Isääsi	1	2	3	4	5	6	7	8
Muuhun miespuoliseen huoltajaasi	1	2	3	4	5	6	7	8
Sisaruksiisi	1	2	3	4	5	6	7	8

23. Osallistutko jonkin kerhon, järjestön, yhdistyksen, harrastusryhmän tai yhteisön toimintaan (esim. urheiluseura, asukastoiminta, puolue, kuoro tai seurakunta)?

- 1 Kyllä, aktiivisesti
- 2 Kyllä, silloin tällöin
- 3 En

24. Entä oletko mukana jossain järjestöjen ulkopuolisessa vapaa-ajan ryhmätoiminnassa (esim. liikunnan harrastaminen kavereiden kanssa)?

- 1 Kyllä, aktiivisesti
- 2 Kyllä, silloin tällöin
- 3 En

25. Käytätkö jotain sosiaalisen median palvelua, esim. Facebookia, Twitteriä tai Google+:-aa?

- 1 Kyllä
- 2 En, siirry kysymykseen 27
- 3 En osaa sanoa

26. Kuinka usein teet seuraavia asioita käyttämässäsi sosiaalisen median palveluissa?

	Useita kertoja päivässä	Joka päivä tai melkein joka päivä	Muutaman kerran viikossa	Muutaman kerran kuukaudessa	Harvemmin	En koskaan
Luet muiden käyttäjien päivityksiä tai heidän jakamiaan sisältöjä	1	2	3	4	5	6
Kommentoit muiden käyttäjien päivityksiä tai heidän jakamiaan sisältöjä	1	2	3	4	5	6
Jaat omia päivityksiäsi tai itse tekemiäsi sisältöjä	1	2	3	4	5	6
Jaat muiden tekemiä päivityksiä tai sisältöjä	1	2	3	4	5	6
Jaat laitonta materiaalia	1	2	3	4	5	6
Luet yhteiskunnallisia aiheita koskevia päivityksiä tai keskusteluita	1	2	3	4	5	6
Kommentoit yhteiskunnallisia aiheita koskevia päivityksiä tai keskusteluita	1	2	3	4	5	6
Kirjoitat yhteiskunnallisia aiheita koskevia päivityksiä tai avaat niitä koskevia keskusteluita	1	2	3	4	5	6

27. Mitä mieltä olet seuraavista luottamukseen ja arvostukseen liittyvistä väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Yhteiskunnassamme ihmiset voivat luottaa toisiinsa	1	2	3	4	5
Yhteiskuntamme julkiseen valtaan ja hallintoon voi luottaa	1	2	3	4	5
Julkiseen terveydenhuoltoon voi luottaa	1	2	3	4	5
Julkiseen sosiaaliinhuoltoon voi luottaa	1	2	3	4	5
Oikeuslaitokseen voi luottaa	1	2	3	4	5
Poliisiin voi luottaa	1	2	3	4	5
Kunnan päätöksentekoon voi luottaa	1	2	3	4	5
On parasta olla luottamatta keneenkään	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu, että muut ihmiset eivät arvosta sitä, mitä teen	1	2	3	4	5
Jotkut ihmiset katsovat minua halveksuen työtilanteeni tai tulojeni vuoksi	1	2	3	4	5

28. Seuraavassa kysymme mielipidettäsi seuraavista asioista

Mielestäni mahdollisuuteni...	Erittäin huonot			Ei hyvät tai ei huonot			Erittäin hyvät
tavoitella onnellisuutta elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
saavuttaa asioita elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
elää terveellistä elämää, ikäni huomioon ottaen, ovat	1	2	3	4	5	6	7
älyllisiin virikkeisiin elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
tydyttävien sosiaalisten suhteiden solmimiseen elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
elää miellyttävässä elinympäristössä (ottaen huomioon koti, työ ja vapaa-aika) elämässäni ovat	1	2	3	4	5	6	7
toimia omatuntoni mukaisesti ovat	1	2	3	4	5	6	7
Kaikki edellä mainitut asiat huomioon ottaen, uskon, että mahdollisuuteni ovat	1	2	3	4	5	6	7

5 SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN KÄYTTÖ SEKÄ TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Pyydän seuraavaksi sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin koskien sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä.

29. Kävitkö viimeisen 6 kuukauden aikana:

				Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
		Kyllä	Ei		
	Lääkärin vastaanotolla:				
1	terveyskeskuksessa			→	
2	sairaalan poliklinikalla			→	
3	yksitysvastaanotolla			→	
4	hammaslääkärillä			→	
	Muilla vastaanotoilla:				
5	terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan			→	
6	hammasteknikon, hammashoitajan tai suuhygienistin			→	
7	fysioterapeutin tai toimintaterapeutin			→	
8	sosiaalityöntekijän			→	
9	psykologin tai psykoterapeutin			→	
10	mielenterveystoimistossa			→	
11	nuorisopoliklinikalla			→	

30. Kävikö viimeksi kuluneen 6 kuukauden aikana kotonasi:

				Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
		Kyllä	Ei		
1	sosiaalityöntekijä			→	
2	nuorisotyöntekijä			→	
3	perhetyöntekijä			→	

31. Käytitkö viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana seuraavia työvoimapalveluja:

				Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa/päivää?
		Kyllä	Ei		
1	TE-toimisto			→	
2	TYP (Työllistämistä edistävä monialainen yhteispalvelu)			→	
3	ohjaamo			→	

32. Oletko ollut viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana seuraavissa työllistymistä edistävissä toiminnoissa:

		Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta päivää?
1	työttömän omaehtoinen opiskelu			→	
2	työvoimakoulutus			→	
3	työvalmennus			→	
4	työkokeilu			→	
5	koulutuskokeilu			→	
6	oppisopimuskoulutus			→	
7	työpajatoiminta			→	
8	kuntouttava työtoiminta			→	
9	palkkatukityö			→	
10	ammattillinen kuntoutus			→	

33. Oletko ollut viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana:

		Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta päivää?
1	terveyskeskuksen vuodeosastolla			→	
2	sairaalassa			→	
3	kuntoutuslaitoksessa/kuntoutuksessa			→	
4	tuetussa asumisessa (esim. nuorisokoti tai lastensuojelun jälkihuollon maksama asuminen)			→	
5	nuorten turvatalossa			→	

34. Oletko viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana:

		Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monella eurolla?
1	ostanut ilman reseptiä ostettavia lääkkeitä			→	
2	ostanut reseptilääkkeitä			→	

		Kyllä	Ei	Jos kyllä:	Kuinka monta kertaa?
1	Tapasitko nuorisotyöntekijän viimeisen 12 kuukauden aikana?			→	
Olitko yhteydessä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöihin tai nuorisotyöntekijöihin viimeisen 12 kuukauden aikana:					
2	puhelimitse (myös tekstiviestit, WhatsApp ym.)			→	
3	internetin välityksellä			→	

35. Oletko saanut mielestäsi riittävästi hoitoa sairauksiin viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana?

- 1 Kyllä
- 2 En
- 3 Ei ole ollut tarvetta
- 4 En osaa sanoa

36. Jos olet viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana hakenut kuntasi sosiaalipalveluja kuten lapsiperheiden kotiapua, vanhusten palveluja, vammaispalveluja, nuorisotyön palveluja tai sosiaalityöntekijän neuvontaa, oletko saanut hakemaasi palvelua mielestäsi riittävästi?

- 1 Kyllä
- 2 En
- 3 En osaa sanoa

37. Oletko hakenut toimeentulotukea viimeisen 6 kuukauden aikana?

- 1) Kyllä,
- 2) En, siirry kysymykseen 39

38. Oliko saamasi toimeentulotuki

- 1) Riittävä
- 2) Riittämätön
- 3) Päätöstä ei ole vielä tullut
- 4) En saanut etuutta lainkaan

39. Oletko osallistunut säännöllisesti johonkin ryhmätoimintaan terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseksi 6 viime kuukauden aikana ja oliko siitä sinulle hyötyä?

	En	En, mutta haluaisin osallistua	Kyllä, ei ollut hyötyä	Kyllä, oli hyötyä
1) Laihdutus- tai painonhallintaryhmä tai -kurssi tai muu ruokavalion ja liikunnan muutoksiin tähtäävä ryhmä				
2) Niskan tai selän kuntoryhmä				
3) Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä ryhmä tai kurssi				
4) Alkoholin käytön lopettamiseen tähtäävä ryhmä (esim. AA)				
5) Muun päihteenkäytön lopettamiseen liittyvä ryhmä (esim. NA)				
6) Peliriippuvuuteen liittyvä ryhmä				
7) Sairauden omaryhmä (mm. syöpäpotilaiden, diabetespotilaiden, mielenterveyspotilaiden ryhmä)				
8) Suru-, ero- tai muuhun elämäkriisiin liittyvä keskusteluryhmä				
9) Yksinäisyyttä vähentävät ryhmät esim. ystävyyspiirit				
10) Muuhun, mihin:				

40. Oletko mielestäsi saanut riittävästi seuraavia palveluita asuinkunnassanne viimeisen 6 kuukauden aikana?

	En ole tarvinnut	Olisin tarvinnut, mutta en saanut	Olen käyttänyt, mutta palvelu ei riittävä	Olen käyttänyt, palvelu oli riittävä
1) Kirjastopalvelut				
2) Sisäliikuntapalvelut (esim. uimahallit, kuntosali)				
3) Ulkoliikuntapalvelut (esim. urheilukentät, ulkoilureitit)				
4) Kulttuuripalvelut				
5) Kansalais- ja työväenopistot				
6) Nuorisopalvelut, nuorisotilat				
7) Lasten leikkipaikat tai -puistot				

Entä minkälaisia palveluja haluaisit, mistä olisi apua?

6 ELINTAVAT

Seuraavaksi kysytään liikkumista vapaa-ajalla. Jos liikut eri tavoin eri vuodenaikoina, valitkaa vaihtoehto joka kuvaa parhaiten keskimääräistä tilannettasi.

41. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

- 1) Luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- 2) Kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla useita tunteja viikossa. (Tähän lasketaan mm. kävely, kalastus ja metsästys, ja kevyt puutarhatyö)
- 3) Harrastan varsinaista kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa. (Tähän lasketaan mm. juoksu, lenkkeily, hiihto, kuntovoimistelu, uinti, pallopelit ja rasittavat puutarhatyöt)
- 4) Harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti rasittavia urheilumuotoja useita kertoja viikossa. (Tähän lasketaan mm. juoksu, suunnistus, hiihto, uinti, pallopelit kilpailumielessä)

42. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin arkipäivänä? Merkitse 0, jos et yhtään.

_____ tuntia (arviokin riittää)

43. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa?

Esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, kotijumppaa, ryhmäliikuntaa, pallo- ja mailapelejä tai muita fyysisesti rasittavia askareita.

_____ päivänä viikossa

44. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat kestävyyслиikuntaa? Esim. kävelyä, hölkkää, juoksua tai pyöräilyä.

_____ päivänä viikossa

45. Jos et nyt harrasta liikuntaa, haluaisitko aloittaa liikuntaharrastuksen?

1 Kyllä, minkä:

2 En

46. Kuinka usein olet käyttänyt seuraavia ruokia ja juomia 7 viime päivän aikana:

	En kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
Punaista lihaa				
Kalaa				
Kasviksia				
Hedelmiä tai marjoja				
Hampurilaisia, pizzaa, suolaisia piiraita				
Suklaata, makeisia tai makeita levonnaisia				
Sokeroituja mehuja tai virvoitusjuomia				
Kahvia tai teetä				
Energiajuomia tai -patukoita				
Tummaa leipää (ruis-, näkkilepä ym.)				
Voita tai voi-kasvisöljyseosta				
Rasvatonta maitoa tai piimää				

47. Käytätkö tupakkatuotteita?

- 1) Kyllä, poltan päivittäin
- _____ kappaletta tehdasvalmisteisia savukkeita
_____ kappaletta itsekäärittyjä savukkeita
_____ kappaletta sikareita
_____ piipullista
_____ annosta nuuskaa
_____ annosta sähkötupakkaa
_____ annosta vesipiippua
- 2) Kyllä, poltan satunnaisesti
3) En

48. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

- 1) 4 kertaa tai useammin viikossa
2) 2 - 3 kertaa viikossa
3) 2 - 4 kertaa kuukaudessa
4) Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
5) En koskaan

49. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi annosta tai enemmän?

Esim. 4 tuoppia 0,5l keskiolutta tai siideriä = 6 annosta
3 tuoppia 0,5 l A-olutta tai vahvaa siideriä = 6 annosta
0,75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta
0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

- 1) Päivittäin tai lähes päivittäin
2) Kerran viikossa
3) Kerran kuukaudessa
4) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
5) En koskaan

50. Kuinka paljon painat nykyisin?

_____ kiloa (arviokin riittää)

51. Kuinka pitkä olet?

_____ cm (arviokin riittää)



Kiitos arvokkaista vastauksistasi!

Jos haluat vielä kommentoida kysymyksiä tai lisätä jotakin, voit tehdä sen tässä:

Voit myös lähettää palautetta tutkimusryhmän jäsenille:

Sanna Aaltonen, [REDACTED]
Antti Kivijärvi, [REDACTED]