



KYSELY TERVEYSTOTTUMUKSISTA JA ELÄMÄNTAVOISTA

Nimi: _____ Pvm: ____ . ____ . 20 ____

1. Fyysinen aktiivisuus

1.1 Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettasi.

- Luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti enkä hengästy.
- Olen arjessa aktiivinen ja hyötyliikun eli kävelen, pyöräilen ja liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa.
- Harrastan varsinaista kuntoa kohottavaa liikuntaa (hengästyn ja hikoilen) keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- Harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa.

1.2 Kiinnostaako liikkuminen tai liikunnan harrastaminen sinua?

Merkitse janalle rasti kiinnostustasi vastaavalle kohdalle.

0 5 10

(0=liikunta ei kiinnosta minua, 10=liikun erittäin mielelläni)

1.3 Mainitse sinulle mieluisimmat liikuntamuodot, joita harrastat tai haluaisit harrastaa.

1.4 Jos harrastat liikuntaa / liikut, liikutko yleensä:

- Yksin Kaverin kanssa Ryhmässä

2. Ravitsemus

2.1 Arvioi mikä numero vastaa nykyisiä ruokailu- ja juomatapojasi asteikolla ”1 – 10”.

Merkitse janalle rasti tottumuksiasi vastaavalle kohdalle.

Ruokailu

Minun tekee mieli syödä

Lähes aina Säännöllisinä ateria- aikoina

0 5 10

Ruoka on mielessäni

Lähes aina Ateria-aikoina

0 5 10

Syön hyvin vähän tai olen tarkoituksella syömättä

Päivittäin En koskaan

0 5 10

Napostelen aterioiden välillä makeita tai suolaisia syötäviä

Lähes aina En koskaan

0 5 10

Annostelen kasviksia lautaselle

En koskaan Puolet lautasesta

0 5 10

Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja jokaisella aterialla tai välipalalla

En koskaan Jokaisella aterialla jotakin em.

0 5 10

Juomat

Juon vettä janooni

En koskaan Päivittäin

0 5 10

Juon tuoremehuja, mehuja, sokeripitoisia virvoitusjuomia tai energia- ja urheilujuomia

En koskaan Päivittäin

0 5 10

Juon maitoa tai piimää janooni

En koskaan Päivittäin

0 5 10

Juon tuoremehuja, mehuja, sokeripitoisia virvoitusjuomia tai energia- ja urheilujuomia

En koskaan Päivittäin

0 5 10

2.2 Tiedän mitä lautasmalli tarkoittaa

Kyllä Ei

2.3 Onko kotitaloudessasi henkilövaakaa?

Kyllä Ei

3. Tupakointi

3.1 Tupakoitko?

- Kyllä En Olen lopettanut tupakoinnin

3.2 Käytätkö nuuskaa?

- Kyllä En Olen lopettanut nuuskaamisen

3.3 Olen kiinnostunut tupakoinnin lopettamisesta

- Kyllä En

Jos tupakoit

3.4 Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

- Alle 6 min
 6- 30 min
 31–60 min
 Yli 60 min

3.5 Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

- alle 10 kpl
 11–20 kpl
 21–30 kpl
 yli 30 kpl

4. Alkoholinkäyttö

4.1 Juotko alkoholia

- Kyllä En

4.2 Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

- Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
 2- 4 kertaa kuukaudessa
 2- 3 kertaa viikossa
 4 kertaa viikossa tai useammin

4.3 Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

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

4.4 Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

purkki (33cl) III olutta tai siideriä tai lasi (12cl) mietoa viiniä tai pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai ravintola-annos (4cl) väkeviä.

ESIMERKKEJÄ:

- 0,5 l tuoppi keskiolutta tai siideriä = 1,5 annosta
- 0.5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä = 2 annosta
- 0.75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta
- 0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

5. Muut päihteet**5.1 Oletko käyttänyt huumaavia aineita tai lääkkeitä muuhun kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen?**

- Kyllä
- En

5.2 Oletko käyttänyt reseptilääkkeitä muuten kuin lääkärin ohjeiden mukaan?

- Kyllä
- En

6. Fyysinen terveys ja terveystalvelut

6.1 Kuinka usein yleensä harjaat hampaasi?

- Useammin kuin kaksi kertaa päivässä
- Kaksi kertaa päivässä
- Kerran päivässä
- En koskaan

6.2 Milloin kävit viimeksi hammaslääkärissä?

- Alle vuosi sitten
- 1- 2 vuotta sitten
- Yli 2 vuotta sitten
- En ole koskaan käynyt hammaslääkärissä

6.3 Milloin kävit viimeksi yleislääkärin vastaanotolla esim. terveyskeskuksessa?

- Alle vuosi sitten
- 1- 2 vuotta sitten
- Yli 2 vuotta sitten
- En ole koskaan käynyt yleislääkärin vastaanotolla

6.4 Kuinka tärkeänä pidät seuraavia terveyden osatekijöitä fyysisten sairauksien ehkäisyn kannalta?

En osaa sanoa Ei lainkaan tärkeä Ei kovin tärkeä Melko tärkeä Tärkeä Erittäin tärkeä

Terveellinen syöminen	0	1	2	3	4	5
Riittävä liikkuminen	0	1	2	3	4	5
Tupakoimattomuus	0	1	2	3	4	5
Päihteiden käytön vähentäminen/ kohtuukäyttö	0	1	2	3	4	5
Itsestä huolehtiminen (hygienia, vaatetus, hampaiden hoito yms.)	0	1	2	3	4	5

