

LYNCH SYNDROOMA JA ELÄMÄNTAVAT

KYSELYLOMAKE 1 Elintavat

Tässä lomakkeessa selvitetään usealla kysymyksellä kehon mittoja, koettua terveyttä ja elintapojanne. Antamianne tietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen.

Lomakkeen täyttäminen on helppoa. Lukekaa ensin koko kysymys ja vastatkaa sitten merkitsemällä rasti sopivimman vaihtoehdon mukaiseen ruutuun tai kirjoittamalla vastauksenne sille varatulle riville. Virheen sattuessa älkää käytkö pyyhkekumia, vaan täyttäkää väärin merkitsemänne ruutu kokonaan ja rastiittakaa oikea vaihtoehto.

Esimerkki: ☐ virhe ☒ oikea

Osassa kysymyksiä on vastausvaihtoehdon jälkeen lisäkysymys tai kehoitus siirtyä johonkin toiseen kysymykseen. Nämä on merkitty opasnuolella (=>).

Tämän lomakkeen vastaanottajat edustavat laaja ikäjakaumaa (12–95-vuotiaita). Kysymyksissä 7, 40 ja 41 tiedustellaan paino- ja liikuntahistoriaa tiettyinä ikäkausina. Jos jokin ikäkausista **ei koske** teitä, niin jättäkää kyseinen kohta **tyhjäksi**. Lomakkeen mukana tulevaa mittanauhaa tarvitsette kysymyksessä 6. Mittanauhaa ei tarvitse palauttaa lomakkeiden mukana.

Vastatkaa kysymyksiin huolellisesti. Tarkistakaa lopuksi, että olette vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Kiitos osallistumisesta!

Tutkimuksen edetessä meille voi tulla tarvetta lisäkysymyksiin tai kysymysten tarkennukseen. Olisimme kiitollisia jos voisitte antaa puhelinnumeronne, josta voimme tarvittaessa tavoittaa Teidät.

Lomakkeen täyttöpäivä ____ / ____ / ____

1. Mikä on koulutuksenne? Rastittakaa ylin suorittamanne koulutus (vain yksi vaihtoehto).

- ☐ kansakoulu, keskikoulu tai peruskoulu
☐ ammattikoulu, opistoasteen ammatillinen koulutus tai vastaava
☐ lukio
☐ ammattikorkeakoulututkinto
☐ akateeminen tutkinto

2. Mikä on ammattinne? (Jos olette tällä hetkellä eläkkeellä tai työttömänä, merkitkää ammatti, jossa viimeksi työskentelitte. Jos olette opiskelija tai koululainen, ettekä ole ollut vielä työelämässä, merkitkää opiskelija)

3. Mikä on siviilisäätynne?

- ☐ naimaton
☐ avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
☐ avioliitossa
☐ eronnut tai asumuserossa
☐ leski

Kehon mitat (Lukekaa ennen vastaamista alla oleva mittausohje ja toimikaa ohjeen mukaisesti.)

4. Mikä on tämän hetkinen painonne?

--	--	--

 kg

5. Kuinka pitkä olette?

--	--	--

 cm

6. Mikä on vyötärönympärystänne mitta?

--	--	--

 cm

Mikäli käytössänne on henkilövaaka, ilmoittakaa ennen aamupalaa ilman vaatteita mitattu painonne. Ellei teillä ole mahdollisuutta tarkastaa painoanne, ilmoittakaa se punnittu paino, joka on tiedossanne. Mitatkaa vyötärönympärystänne tämän kyselylomakkeen mukana tulleella mittanauhalla seuraavan ohjeen mukaisesti: Vyötärönympäryys mitataan seisten 1 - 2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta. Mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Mitattaessa painon tulee olla tasan molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei saa mitattaessa kiristää eikä olla liian löysällä.

7. Kuinka paljon painoitte (jos ikäkausi ei koske teitä, jättäkää kyseinen kohta tyhjäksi).

20-vuotiaana

--	--	--

 kg

30-vuotiaana

--	--	--

 kg

40-vuotiaana

--	--	--

 kg

50-vuotiaana

--	--	--

 kg

60-vuotiaana

--	--	--

 kg

70-vuotiaana

--	--	--

 kg

8. Miten paljon nykyinen painonne eroaa painostanne vuosi sitten?

- ☐ Lisääntynyt; noin

--	--	--

 kg
- ☐ Pysynyt ennallaan
- ☐ Vähentynyt; noin

--	--	--

 kg

Istumisen määrä

9. Kuinka monta tuntia istutte keskimäärin päivän aikana?

a) toimistossa tai vastaavassa (esim. työ- tai koulupäivän aikana)

- ☐ alle tunnin
- ☐ tunti – alle kaksi tuntia
- ☐ kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- ☐ neljä tuntia tai kauemmin

b) kotona televisiota tai vastaavaa katsellen

- ☐ alle tunnin
- ☐ tunti – alle kaksi tuntia
- ☐ kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- ☐ neljä tuntia tai kauemmin

c) kotona tietokoneen tai vastaavan ääressä

- ☐ alle tunnin
- ☐ tunti – alle kaksi tuntia
- ☐ kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- ☐ neljä tuntia tai kauemmin

d) kotona muihin toimintoihin liittyen (esim. ruokaillessa, lukiessa, harrastustoiminnoissa tms.)

- ☐ alle tunnin
- ☐ tunti – alle kaksi tuntia
- ☐ kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- ☐ neljä tuntia tai kauemmin

e) kulkuneuvossa

- ☐ alle tunnin
- ☐ tunti – alle kaksi tuntia
- ☐ kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- ☐ neljä tuntia tai kauemmin

f) muualla

- ☐ alle tunnin
- ☐ tunti – alle kaksi tuntia
- ☐ kaksi tuntia – alle neljä tuntia
- ☐ neljä tuntia tai kauemmin

KOETTU TERVEYDENTILA JA LÄÄKITYKSET

10. Millaiseksi koette oman terveydentilanne tällä hetkellä

- ☐ erittäin hyvä
- ☐ hyvä
- ☐ keskinkertainen
- ☐ huono
- ☐ erittäin huono

11. Onko oma terveydentilanne viimeksi kuluneen vuoden aikana

- ☐ tullut paljon paremmaksi
- ☐ tullut paremmaksi
- ☐ pysynyt suunnilleen ennallaan
- ☐ tullut huonommaksi
- ☐ tullut paljon huonommaksi

12. Jos vertaatte terveydentilaanne toisten tuntemienne saman ikäisten terveydentilaan, onko terveytenne

- ☐ huomattavasti parempi
- ☐ hieman parempi
- ☐ suunnilleen samanlainen
- ☐ hieman huonompi
- ☐ huomattavasti huonompi
- ☐ en osaa sanoa

13. Onko nykyinen fyysinen kuntonne mielestänne

- ☐ erittäin hyvä
- ☐ melko hyvä
- ☐ tyydyttävä
- ☐ melko huono
- ☐ erittäin huono

Lääkkeiden käyttö

14. Onko teillä ollut merkittäviä tai pitkäaikaisia kuuriluonteisia lääkehoitoja (esim. solunsalpaajahoitoja syöpään, biologisia lääkkeitä suolitulehdukseen ym.)?

- ☐ ei
- ☐ kyllä

Jos kyllä, niin millaisia? Kirjoittakaa alla oleville riveille lääkkeiden nimet ja käyttötarkoitus. Merkitkää rastilla miten usein tai miten pitkiä jaksoja olette käyttäneet kyseistä lääkettä.

	<u>Kuuri kesti muutaman</u>			<u>Kuureja on ollut</u>		
	päivän	viikon	kuukauden	kerran	2-3	>3 kertaa
A. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
C. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
D. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐

15. Kuinka monena päivänä yhteensä viimeisen vuoden aikana olette käyttäneet seuraavantyyppisiä reseptilääkkeitä? Reseptilääkkeillä tarkoitetaan lääkärin määräämiä lääkkeitä. Mikäli ette ole käyttänyt, laittakaa ruksi kohtaan en ole käyttänyt.

	en ole käyttänyt	alle 10 päivänä	10-59 päivänä	60-180 päivänä (2-6 kk)	yli 180 päivänä (yli 6 kk)
A. Särkyläkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
B. Sydänlääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
C. Verenpainelääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
D. Allergialääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
E. Astmalääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
F. "Vatsahappoja vähentäviä" lääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
G. Unilääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
H. Rauhoittavia lääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
I. Masennuslääkkeitä	☐	☐	☐	☐	☐
J. Jotain muuta lääkettä	☐	☐	☐	☐	☐

Jos jotain muuta lääkettä (J-kohta), mitä _____

16. Käyttättekö säännöllisesti tulehduskipulääkkeitä? (Tulehduskipulääkkeitä ovat esim. Disperin, Aspirin, Burana, Ketorin, Arcox ja muut vastaavat lääkkeet)

- ☐ en
☐ kyllä

Jos kyllä, niin mitä ja kuinka paljon? Kirjoittakaa alla oleville riveille lääkkeiden nimet ja täyttäkää ruutuihin numeroilla lääkkeen vahvuus (esim. aspirin 500 mg). Merkitkää rastilla miten usein tai miten pitkiä jaksoja olette käyttäneet kyseistä lääkettä.

miten pitkiä jaksoja olette käyttäneet kyseistä lääkettä.

	<u>vahvuus</u>		<u>Käytön määrä</u>					
			joka päivä	joka viikko	1-2 kertaa kuukaudessa	harvemmin		
A. _____	<table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> mg				☐	☐	☐	☐
B. _____	<table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> mg				☐	☐	☐	☐
C. _____	<table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> mg				☐	☐	☐	☐
D. _____	<table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> mg				☐	☐	☐	☐
E. _____	<table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> mg				☐	☐	☐	☐

KYSYMYS 17 ON TARKOITETTU VAIN NAISILLE. MIEHET VOIVAT SIIRTYÄ SUORAAN KYSYMYKSEEN 18.

17. Oletteko koskaan käyttänyt hormonikorvaushoitoa vaihdevuosi oireiden hoitoon (tabletteina, geelinä, laastarina)?

	<u>Käytön aloitus vuosi</u>	<u>Käytön lopetus vuosi</u>	<u>Käyttö jatkuu</u>								
☐ en ole koskaan käyttänyt											
☐ olen käyttänyt alle vuoden	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						☐				
☐ 1-4 vuotta	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					☐
☐ yli 4 vuotta	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					☐

ELINTAVAT (uni, tupakointi, alkoholin käyttö ja liikunta)

Nukkuminen

18. Kuinka monta tuntia nukutte yleensä vuorokaudessa?

- ☐ alle 5 tuntia
- ☐ 5 tuntia
- ☐ 6 tuntia
- ☐ 7 tuntia
- ☐ 8 tuntia
- ☐ 9 tuntia tai yli

19. Nukun yleensä

- ☐ hyvin
- ☐ melko hyvin
- ☐ melko huonosti
- ☐ huonosti
- ☐ en osaa sanoa

Tupakointi

20. Oletteko koskaan tupakoinut elämänne aikana (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- ☐ en=> siirtykää kysymykseen 25
- ☐ kyllä

21. Oletteko tupakoineet elämänne aikana vähintään 100 kertaa?

- ☐ en=> siirtykää kysymykseen 25
- ☐ Kyllä

22. Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)?

- ☐ En ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
- ☐ Olen tupakoinut säännöllisesti

--	--

 vuotta

23. Tupakoittekö nykyisin?

- ☐ En lainkaan
- ☐ kyllä, satunnaisesti
- ☐ kyllä, päivittäin

24. Koska olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto "eilen tai tänään"

- ☐ eilen tai tänään
- ☐ päivää – 1 kuukausi sitten
- ☐ 1 kuukausi – puoli vuotta sitten
- ☐ puoli vuotta – vuosi sitten
- ☐ 1–5 vuotta sitten
- ☐ yli 10 vuotta sitten

25. Oletteko koskaan käyttänyt sähkösavukkeita?

- ☐ en ole => siirtykää kysymykseen 27
- ☐ kyllä, kerran
- ☐ kyllä, 2-20 kertaa
- ☐ kyllä, 21-50 kertaa
- ☐ kyllä, yli 50 kertaa

26. Käytättekö nykyisin sähkösavukkeita?

- ☐ en lainkaan
- ☐ kyllä, nikotiinittomia päivittäin
- ☐ kyllä, nikotiinia sisältäviä päivittäin
- ☐ kyllä, nikotiinittomia satunnaisesti
- ☐ kyllä, nikotiinia sisältäviä satunnaisesti

27. Oletteko koskaan nuuskannut?

- ☐ en ole=> siirtykää kysymykseen 30
- ☐ kyllä, kerran
- ☐ kyllä, 2-20 kertaa
- ☐ kyllä, 21-50 kertaa
- ☐ kyllä, yli 50 kertaa

28. Nuuskaatteko nykyisin?

- ☐ en lainkaan
- ☐ kyllä, satunnaisesti
- ☐ kyllä, päivittäin annosta

29. Oletteko viimeisen kuluneen vuoden (12 kk) aikana käyttänyt nikotiinikorvaushoitoa (purukumi, laastari, imeskelytabletti, kielenalustabletti, inhalaattori) tai tupakoinnin lopettamiseen määrättyjä reseptilääkkeitä?

- ☐ en ole käyttänyt
- ☐ kyllä, tupakoinnin lopettamisen tukena
- ☐ kyllä, muusta syystä

Alkoholin käyttö

30. Kuinka usein juotte olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ottakaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautitte vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- ☐ en koskaan=> siirtykää kysymykseen 32
- ☐ noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- ☐ 2-3 kertaa kuukaudessa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ 2-3 kertaa viikossa
- ☐ 4 kertaa viikossa tai useammin

31. Kuinka monta annosta alkoholia olette yleensä ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? (1 annos = 0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä TAI 12 cl miettoa viiniä TAI 4 cl väkeviä juomia. 0,5 l tuoppi tai pullo III-olutta vastaa 1.5 annosta)

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

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

32. Mikä seuraavista kuvauksista vastaa parhaiten nykyistä fyysistä aktiivisuuttanne?
(valitse vain yksi vaihtoehto)

- ☐ en liiku sen enempää kuin välttämättä on tarpeen päivittäisistä toiminnoista selviämiseksi
- ☐ harrastan kevyttä kävelyä ja ulkoilua 1–2 kertaa viikossa
- ☐ harrastan kevyttä kävelyä ja ulkoilua useita kertoja viikossa
- ☐ harrastan 1–2 kertaa viikossa sellaista reipasta liikuntaa (esim. pihatöitä, kävelyä, pyöräilyä), joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä ja hikoilua
- ☐ harrastan useita kertoja (3–5 kertaa) viikossa sellaista reipasta liikuntaa (esim. pihatöitä, kävelyä, pyöräilyä), joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä ja hikoilua
- ☐ harrastan kuntoliikuntaa useita kertoja viikossa siten, että hikoilen ja hengästyn melko voimakkaasti liikunnan aikana
- ☐ harrastan kilpaurheilua ja pidän yllä kuntoani säännöllisen harjoittelun avulla

33. Oletteko nykyään pääsääntöisesti (valitse vain se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.
Esim. opiskelun ohessa työssäkäyvät valitsevat vaihtoehdon opiskelija)

- ☐ koululainen tai opiskelija
- ☐ toisen palveluksessa palkkatyössä tai itsenäinen yrittäjä
- ☐ kotona äitiys- tai vanhempainvapaalla tai vastaavalla=> siirtykää kysymykseen 36
- ☐ vanhuuseläkkeellä => siirtykää kysymykseen 36
- ☐ työkyvyttömyys- tai sairauseläkkeellä => siirtykää kysymykseen 36
- ☐ työtön, työpaikkaa etsivä => siirtykää kysymykseen 36
- ☐ Muu,mikä? _____

34. Miten fyysisesti rasittavaa työsi/opiskelusi on?

- ☐ lähinnä istumatyö, joka ei juuri vaadi ruumiillista liikuntaa
- ☐ työ, joka käsittää pääasiassa seisomista ja kävelemistä, eikä vaadi muuta ruumiillista liikuntaa
- ☐ työ, jossa joudun seisomisen ja kävelyn lisäksi jonkin verran ponnistelemaan nostamalla tai kantamalla
- ☐ raskas ruumiillinen työ (joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne).

35. Kuinka paljon aikaa Teillä kuluu päivittäin työ- tai opiskelumatkalla yhteensä kävelyyn, polkupyöräilyyn, juoksuun, hiihtoon, rullaluisteluun ja/tai muuhun aktiiviseen liikkumiseen

- ☐ ei lainkaan
- ☐ alle 15 minuuttia
- ☐ 15 min – alle puoli tuntia
- ☐ puoli tuntia – alle tunnin
- ☐ tunti tai kauemmin

36. Mikä alla olevista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten Teidän ympärivuotista vapaa-ajan liikuntaanne? Vapaa-ajan liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka ei tapahdu työssä/koulussa tai työ/koulumatkalla.

- ☐ käytännöllisesti katsoen en harrasta liikuntaa vapaa-ajalla
- ☐ hiukan
- ☐ kohtalaisesti
- ☐ melko paljon
- ☐ runsaasti

37. Montako kertaa kuukaudessa harrastatte nykyään vapaa-ajan liikuntaa?

- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ 1–2 kertaa kuukaudessa
- ☐ 3–5 kertaa kuukaudessa
- ☐ 6–10 kertaa kuukaudessa
- ☐ 11–19 kertaa kuukaudessa
- ☐ yli 20 kertaa kuukaudessa

38. Harrastamanne vapaa-ajan liikunta on yleensä rasittavuudeltaan suunnilleen yhtä raskasta kuin

- ☐ kävely
- ☐ kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu
- ☐ kevyt juoksu (hölkkä)
- ☐ reipas juoksu

39. Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakerta kestää?

- ☐ alle 15 minuuttia
- ☐ 15 min – alle puoli tuntia
- ☐ puoli tuntia – alle tunnin
- ☐ tunti – alle kaksi tuntia
- ☐ kaksi tuntia tai enemmän

40. Minkälaista säännöllistä liikuntaa olette harrastanut elämäenne eri vaiheissa?

Merkitkää rasti asianomaiseen kohtaan. Voitte merkitä useamman kohdan, mikäli se kuvaa kyseisen elämänvaiheen liikuntaharrastuneisuuttanne parhaiten.

Katsokaa alla olevat *-merkinnät, joissa on selvitetty tarkemmin mitä eri kohdat tarkoittavat.

Jos jokin ikäkausista ei koske teitä, niin jättäkää kyseinen kohta tyhjäksi.

	en harrastanut liikuntaa	säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*	säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoit- teineen**	säännöllistä <u>muuta</u> ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***
7–12 -vuotiaana	☐	☐	☐	☐
13–19 -vuotiaana	☐	☐	☐	☐
20–29 -vuotiaana	☐	☐	☐	☐
30–39 -vuotiaana	☐	☐	☐	☐
40–49 -vuotiaana	☐	☐	☐	☐
50–59 -vuotiaana	☐	☐	☐	☐
60–75 -vuotiaana	☐	☐	☐	☐
75+	☐	☐	☐	☐

*Itsenäinen vapaa-ajan liikunta tarkoittaa säännöllistä, pitkäköä koulumatka- tai työmatkaliikkumista (matka yli 2 km/suunta), säännöllistä hikoiluttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa, säännöllistä patikointi tai samoiluharrastusta, jota ei ole organisoitu koulu, urheiluseura, kuntokeskus tai vastaava.

**Säännöllinen kilpaurheilu oheisharjoitteineen tarkoittaa urheiluseuran puitteissa tai muuten tapahtuvaa säännöllistä, tavoitteellista kilpaurheilua, kilpailamista ja siihen liittyvää harjoittelua. Mikäli liikuitte kilpaurheiluun tähtäävän harjoittelun lisäksi myös muuten joko itsenäisesti tai ohjatusti, merkitkää se rastilla asianomaiseen kohtaan.

***Ohjattu muu liikunta tarkoittaa kaikkea säännöllistä ei-kilpailutavoitteellista organisoitua liikuntatoimintaa tapahtuipa se sitten urheiluseuran, kuntokeskuksen, partion tai vastaavan järjestämänä.

41. Luetelkaa 1–3 tärkeintä elämäenne eri vaiheissa harrastamaanne liikuntalajia tai liikuntamuotoa. Jos kilpailitte kyseisessä lajissa, osoittakaa se alleviivaamalla. Mikäli ette jossain elämänvaiheessa harrastanut säännöllisesti mitään liikuntaa, merkitkää sen ikävaiheen riville viiva (—). Jos jokin ikäkausista ei koske teitä, niin jättäkää kyseinen kohta tyhjäksi.

7–12 -vuotiaana _____

13–19 -vuotiaana _____

20–29 -vuotiaana _____

30–39 -vuotiaana _____

40–49 -vuotiaana _____

50–59 -vuotiaana _____

60–75 -vuotiaana _____

75+ -vuotiaana _____

Kiitos vastaamisesta!

