

BioRecall aineiston muuttujat ja muuttujakuvaukset

id_BR1	BioRecall aineiston keruu 2025 id
record_id_BR1	REDCap Record ID

TAUSTATIEDOT

sukupuoli_BR1	Mikä on juridinen sukupuolesi?
ika_BR1	Minkä ikäinen olet?
ruokakunta_aik_BR1	Kuinka monta aikuista (vähintään 18-vuotiaasta) kuuluu tällä hetkellä talouteesi eli ruokakuntaasi mukaan lukien itsesi?
ruokakunta_lapset_BR1	Kuinka monta lasta (alle 18-vuotiaasta) kuuluu tällä hetkellä talouteesi eli ruokakuntaasi?
tulot_BR1	Kuinka suuret olivat ruokakuntasi yhteenlasketut tulot ennen verojen vähentämistä (bruttotulot) viime vuonna?
toimtulo_BR1	Millainen on taloudellinen toimeentulosi nykyisin?
koulutus_BR1	Mikä on ylin suorittamasi koulutus?
muu_koulutus_BR1	Mikä muu koulutus?
ammattiryhm_BR1	Mihin ammattiryhmään katsot tällä hetkellä kuuluvasi? Valitse tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.
eläkeika_BR1	Minkä ikäinen olit jäädessäsi eläkkeelle?
työttömyys_kesto_BR1	Kuinka pitkään työttömyys-/lomautusjaksosi on kestänyt?
ammattiryhm_muu_BR1	Kuvaile ammattiryhmääsi tarkemmin.

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

liik_suos_BR1	Huomioitu sekä liik_suos_1 että liik_suos2 muuttujat. Mukana siis myös ne joilta GPAG data koodattu puuttuvaksi, mutta päätelty liikuntasuosituksien noudattaminen
liik_suos_2_BR1	Liikuntasuosituksen täyttyminen päätelty täyttyväksi virheellisestä GPAQ vastaamisesta huolimatta, muuttujasta näkee myös kaikki joiden GPAQ dataa on jouduttu poistamaan
liik_suos_1_BR1	Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen (GPAQ analysis guide mukaan luokiteltu, ei suosituksien mukainen <600METmin/vko
kokonaisMETmin_BR1	Kokonaisliikunnan määrä METmin/vko (reipas liikunta MET 4 ja rasittava liikunta MET 8, GPAQ analysis guide)

Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu

voimaharj_BR1	Teetkö vapaa-ajallasi lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua (esimerkiksi käytkö kuntosalilla tai ulkokuntosalilla tai teetkö kahvakuulaharjoittelua, tms.)?
voimaharj_paivat_BR1	Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana teet lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua?
voimaharj_kuntosali_BR1	Millaista lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua tyypillisesti teet (valitse kaikki ne vaihtoehdot, joita teet säännöllisesti)? (choice=Kuntosaliharjoittelu/ulkokuntosali)
voimaharj_kahvakuula_BR1	Millaista lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua tyypillisesti teet (valitse kaikki ne vaihtoehdot, joita teet säännöllisesti)? (choice=Kahvakuulaharjoittelu)
voimaharj_kuntojumppa_BR1	Millaista lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua tyypillisesti teet (valitse kaikki ne vaihtoehdot, joita teet säännöllisesti)? (choice=Kuntojumppa/kuntopiiri)
voimaharj_bodypump_BR1	Millaista lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua tyypillisesti teet (valitse kaikki ne vaihtoehdot, joita teet säännöllisesti)? (choice=Bodypump)
voimaharj_crossfit_BR1	Millaista lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua tyypillisesti teet (valitse kaikki ne vaihtoehdot, joita teet säännöllisesti)? (choice=Crossfit)
voimaharj_pilates_BR1	Millaista lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua tyypillisesti teet (valitse kaikki ne vaihtoehdot, joita teet säännöllisesti)? (choice=Pilates)
voimaharj_muu_BR1	Millaista lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua tyypillisesti teet (valitse kaikki ne vaihtoehdot, joita teet säännöllisesti)? (choice=Muu, mikä? {voimaharj_muu})
voimaharj_muu_mikä_BR1	Millaista muuta lihasvoimaa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua teet?
voimaharj_acsm_suositukset_BR1	Teetkö vähintään kahdesti viikossa ala-, keski- ja ylävartaloon kohdistuvaa lihasvoimaharjoittelua, jossa teet kutakin liikettä sellaisella vastuksella, että jaksat toistaa liikettä max. 12 kertaa/sarja?
tasapainoharj_BR1	Teetkö vapaa-ajallasi tasapainoa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua (esimerkiksi tanssia, joogaa, Taijia, pallopelejä, luistelua, hiihtoa tai SUP-lautailua)?
tasapainoharj_frekv_BR1	Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana teet tasapainoa kehittävää tai ylläpitävää harjoittelua?

Istuminen

istuminen_BR1	Istuminen/makuulla h/pvä (laskettu yhteen GPAQ:n tunnit ja minuutit)
---------------	--

Liikunta eri ikäkausina

liikunta_7_12a_BR1	7 - 12-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
liikunta_7_12b_BR1	7 - 12-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
liikunta_7_12c_BR1	7 - 12-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
liikunta_7_12d_BR1	7 - 12-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)

liikunta_13_16a_BR1
liikunta_13_16b_BR1
liikunta_13_16c_BR1
liikunta_13_16d_BR1
liikunta_17_19a_BR1
liikunta_17_19b_BR1
liikunta_17_19c_BR1
liikunta_17_19d_BR1
liikunta_20_29a_BR1
liikunta_20_29b_BR1
liikunta_20_29c_BR1
liikunta_20_29d_BR1
liikunta_30_39a_BR1
liikunta_30_39b_BR1
liikunta_30_39c_BR1
liikunta_30_39d_BR1
liikunta_40_49a_BR1
liikunta_40_49b_BR1
liikunta_40_49c_BR1
liikunta_40_49d_BR1
liikunta_50_59a_BR1
liikunta_50_59b_BR1
liikunta_50_59c_BR1
liikunta_50_59d_BR1
liikunta_60_69a_BR1
liikunta_60_69b_BR1
liikunta_60_69c_BR1
liikunta_60_69d_BR1
liikunta_70_79a_BR1
liikunta_70_79b_BR1
liikunta_70_79c_BR1
liikunta_70_79d_BR1
liikunta_80_a_BR1
liikunta_80_b_BR1
liikunta_80_c_BR1
liikunta_80_d_BR1

RUOKAVALIO

alko_annokset_BR1
alko_g_BR1
alkoholi_kerrat_BR1
erityisruokavalio__1_BR1
erityisruokavalio__2_BR1
erityisruokavalio__3_BR1

13 - 16-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
13 - 16-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
13 - 16-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
13 - 16-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
17 - 19-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
17 - 19-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
17 - 19-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
17 - 19-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
20 - 29-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
20 - 29-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
20 - 29-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
20 - 29-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
30 - 39-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
30 - 39-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
30 - 39-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
30 - 39-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
40 - 49-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
40 - 49-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
40 - 49-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
40 - 49-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
50 - 59-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
50 - 59-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
50 - 59-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
50 - 59-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
60 - 69-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
60 - 69-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
60 - 69-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
60 - 69-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
70 - 79-vuotiaana (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
70 - 79-vuotiaana (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
70 - 79-vuotiaana (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
70 - 79-vuotiaana (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)
80-vuotiaasta eteenpäin (choice=En harrastanut säännöllistä liikuntaa)
80-vuotiaasta eteenpäin (choice=Säännöllistä itsenäistä vapaa-ajan liikuntaa*)
80-vuotiaasta eteenpäin (choice=Säännöllistä kilpaurheilua oheisharjoitteineen**)
80-vuotiaasta eteenpäin (choice=Säännöllistä muuta ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai vastaavassa***)

alkoholinkäyttö annokset/vko

alkoholinkäyttö g/vko (1 annos = 12g puhdasta alkoholia)

Kuinka usein käytät alkoholia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit hyvin pieniä määriä alkoholia, vaikkapa vain puoli pulloa keskivolutta tai tilkan viiniä.

Noudatatko erityisruokavaliota? (choice=Kyllä, minulla on ruoka-aineallergia, mikä? {mika_allergia})

Noudatatko erityisruokavaliota? (choice=Kyllä, gluteenitonta ruokavaliota (vältän vehnää, ohraa ja ruista))

Noudatatko erityisruokavaliota? (choice=Kyllä, vegaaniruokavaliota (ei lainkaan eläinkunnan tuotteita))

erityisruokavalio___4_BR1
erityisruokavalio___5_BR1
erityisruokavalio___6_BR1
ruoka_allergia_BR1
erityisruokavalio_muu_BR1
dvit_BR1
kalsium_BR1
ateriarytmi_hdi_BR1
viljavalmisteen_hdi_BR1
vihan_hedel_hdi_BR1
rasvanlaatu_hdi_BR1
kala_liha_hdi_BR1
maitovalmisteen_hdi_BR1
naposteltavat_hdi_BR1
kokonaispisteet_hdi_BR1

PAINO JA PAINONPUDOTUSHISTORIA

paino_BR1
pituus_BR1
bmi_BR1
vyotaronymparys_BR1
laihduitushistoria_BR1
laihdotuskehoitus_BR1
painonhallapu_BR1
painonhallapu_paikka_1_BR1
painonhallapu_paikka_2_BR1
painonhallapu_paikka_3_BR1
painonhallapu_paikka_4_BR1
painonhallapu_paikka_5_BR1
painonhallapu_paikka_6_BR1
painonhallapu_muoto_1_BR1
painonhallapu_muoto_2_BR1
painonhallapu_muoto_3_BR1
painonhallapu_muoto_4_BR1
painonhallapu_muoto_5_BR1
painonhallapu_muoto_6_BR1
painonhallapu_muoto_7_BR1
painonhallapu_muoto_8_BR1
painonhallapu_muoto_muu_BR1
painonhallapu_riittavyys_BR1
painonhallapu_laatu_BR1
painonhallapu_avoin_BR1

Noudatatko erityisruokavaliota? (choice=Kyllä, kasvisruokavaliota (sisältää maitotuotteita tai kananmunaa))
Noudatatko erityisruokavaliota? (choice=Kyllä, muuta erityisruokavaliota, mitä? {muu_erityisruokavalio})
Noudatatko erityisruokavaliota? (choice=En noudata mitään erityisruokavaliota)
Mikä ruoka-aineallergia?
mikä muu erityisruokavalio
D-vitamiinivalmiste
Kalsiumvalmiste
HDI, healthy diet index. Ateriarytmin pisteytys (max. 10 pistettä)
HDI, healthy diet index. Viljavalmisteen pisteytys (max. 20 pistettä)
HDI, healthy diet index. Vihannekset ja hedelmät pisteytys (max. 20 pistettä)
HDI, healthy diet index. Rasvan laatu pisteytys (max. 15 pistettä)
HDI, healthy diet index. Kala ja liha pisteytys (max. 10 pistettä)
HDI, healthy diet index. Maitovalmisteen pisteytys (max. 10 pistettä)
HDI, healthy diet index. Naposteltavat ja energiapitoiset juomat pisteytys (max. 15 pistettä)
HDI, healthy diet index. Lasketaan kaikkien HDI -osa-alueiden pisteet yhteen (max. 100 pistettä)

Kuinka paljon painat nykyisin? Voit punnita itsesi henkilövaalla, mutta arviokin riittää. Jos olet raskaana tai hiljattain synnyttänyt, kerro raskautta edeltävä paino. (kg)
Kuinka pitkä olet? (cm)
Itseraportoidun painon ja pituuden suhdeluku, paino (kg)/(pituus(m))*pituus(m))
Mikä on vyötärönympäryksesi (cm)? Mittaa seisten paljaalta iholta.
Kuinka monta kertaa elämäsi aikana olet laihduttanut yli 5 kg? Älä huomioi raskauden jälkeistä painon putoamista.
Onko terveydenhuollon ammattihenkilö (esimerkiksi lääkäri, sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja) kehottanut sinua laihduttamaan?
Oletko saanut terveydenhuollosta tukea painonhallintaan?
Missä sinulle on tarjottu tukea painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Terveyskeskuksessa)
Missä sinulle on tarjottu tukea painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Erikoissairaanhoidossa)
Missä sinulle on tarjottu tukea painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Työterveyshuollossa)
Missä sinulle on tarjottu tukea painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Yksityisellä terveysasemalla)
Missä sinulle on tarjottu tukea painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Opiskeluterveydenhuollossa)
Missä sinulle on tarjottu tukea painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Muualla, missä? {missamuualla_painonhall})
Missä muualla sinulle on tarjottu tukea painonhallintaan?
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Neuvontaa tai ohjausta sairaan- tai terveydenhoitajalta)
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Neuvontaa tai ohjausta lääkäriltä)
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Neuvontaa tai ohjausta ravitsemusterapeutilta)
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Ohjaus digitaalisen itsehoito-ohjelman käyttöön (esimerkiksi Onnikka-painonhallintasovellus tms.)
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Ryhmämuotoista apua painonhallintaan)
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Lääkehoitoa)
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Olen käynyt lihavuusleikkauksessa)
Millaista tukea olet saanut painonhallintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Muita apua, mitä? /{muuapu})
Mitä muuta apua olet saanut painonhallintaan?
Painonhallinta: Oletko tyytyväinen saamasi tuen riittävyyteen?
Painonhallinta: Oletko tyytyväinen saamasi tuen laatuun?
(Huom. Vastaus anonymisoitu) Tässä voit halutessasi kertoa lisää painonhallintaan saamasi tuen riittävyydestä, laadusta tai tuen puutteesta.

TUPAKOINTI JA HUUMAAVIEN AINEIDEN KÄYTTÖ

tupakointi_BR1	Oletko tupakoinut elämäsi aikana?
tup_lopetus_BR1	Minkä ikäisenä lopetit tupakoinnin?
tup_saannollisyys_BR1	Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?
sikarit_BR1	Oletko polttanut sikareja, pikkusikareja tai piippua elämäsi aikana?
sikari_lopetus_BR1	Minkä ikäisenä lopetit sikarien, pikkusikarien tai piipun polttamisen?
sahkotupakka_BR1	Oletko polttanut sähkötupakkaa elämäsi aikana?
sahkotup_lopetus_BR1	Minkä ikäisenä lopetit sähkötupakan polttamisen?
nikotiinipussi_BR1	Oletko käyttänyt nikotiinipusseja elämäsi aikana?
nikotiinip_lopetus_BR1	Minkä ikäisenä lopetit nikotiinipussien käyttämisen?
nuuska_BR1	Oletko käyttänyt nuuskaa elämäsi aikana?
nuuska_lopetus_BR1	Minkä ikäisenä lopetit nuuskan käyttämisen?
nikotiinituote_aloitus_BR1	Minkä ikäisenä aloitit nikotiinituotteiden (sisältäen kaikki yllä mainitut valmisteet) käyttämisen?
kannabis_BR1	Oletko koskaan käyttänyt kannabista?
huumaava_aine_BR1	Oletko koskaan käyttänyt muita huumaavia aineita päihtymistarkoituksessa? Älä huomioi tässä alkoholin käyttöä.
huumaava_aine_muu_BR1	Mitä muita huumaavia aineita olet kokeillut tai käyttänyt päihtymistarkoituksessa?

SAIRAUSHISTORIA JA TERVEYDENTILA (raportoidut sairaudet kts. myöhemmin listassa)

laakkeet_BR1	Käytätkö tällä hetkellä lääkärin määräämiä reseptilääkkeitä?
laakkeet_saann_BR1	Käytätkö lääkkeitä säännöllisesti? Voit valita molemmat vaihtoehdot. (choice=Säännöllisesti)
laakkeet_tarv_BR1	Käytätkö lääkkeitä tarvittaessa? Voit valita molemmat vaihtoehdot. (choice=Vain tarvittaessa)
saann_laakkeet_BR1	Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytät säännöllisesti? Nimet ja annostus. Älä raportoi tähän mahdollisia ehkäisyyn tai vaihdevuosioiden hoitoon käyttämiäsi hormonivalmisteita.
tarv_laakkeet_BR1	Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytät tarvittaessa? Kirjaa tähän lääkkeiden nimet ja annostus.
terveydentila_BR1	Millaiseksi koet nykyisen terveydentilasi samanikäisiin verrattuna?
fyysinen_kunto_BR1	Millaiseksi koet nykyisen fyysisen kuntosi samanikäisiin verrattuna?
toimintakyky_BR1	Millaiseksi koet nykyisen toimintakykysi samanikäisiin verrattuna?
dm_sukulaiset_BR1	Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi ollut lääkärin toteama diabetes (tyypin 1 tai 2 diabetes)?

KYSYMYKSIÄ NAISILLE

menarkeika_BR1	Minkä ikäinen olit ensimmäisen kuukautisvuotosi aikaan? Mikäli et muista tarkkaa ikää, vastaa kysymykseen parhaan mahdollisen arviosi mukaan.
sekund_amenorrea_BR1	Ovatko kuukautisesi koskaan elämäsi aikana jääneet pois yli kolmeksi kuukaudeksi (3 kk) muun syyn kuin raskauden tai hormonaalisten valmisteiden käytön vuoksi?
amenorrea_kesto_BR1	Kuinka monen kuukauden ajaksi pisimmillään kuukautisesi ovat jääneet pois muun syyn kuin raskauden tai hormonaalisten valmisteiden käytön vuoksi?
menopausi_BR1	Oletko mielestäsi pre-, peri-, postmenopausissa?
menopausi_v_BR1	Viimeiset kuukautiset, Vuosi
menopausi_kk_BR1	Viimeiset kuukautiset, kk.
menopausi_syy_BR1	Tapahtuiko menopausisi luonnollisesti vai johtuiko se lääketieteellisestä toimenpiteestä?
menopausi_tmp_BR1	Mistä lääketieteellisestä toimenpiteestä menopausisi johtui?
menopausi_muu_tmp_BR1	Mikä muu lääketieteellinen toimenpide?
synnytysten_lkm_BR1	Kuinka monta kertaa olet synnyttänyt?
synnytys_1_v_BR1	Minä vuonna synnytit ensimmäisen kerran?
synnytys_2_v_BR1	Minä vuonna synnytit toisen kerran?
synnytys_3_v_BR1	Minä vuonna synnytit kolmannen kerran?
synnytys_4_v_BR1	Minä vuonna synnytit neljännen kerran?
synnytys_5_v_BR1	Minä vuonna synnytit viidennen kerran?

synnytys_6_v_BR1
synnytys_7_v_BR1
synnytys_8_v_BR1
raskaus_BR1
ehkaisy_horm_BR1
ehkaisy_mika_horm_BR1
ehkaisy_muu_BR1
vaihdevuosioreet_horm_BR1
vaihdevuosioreet_horm_1_BR1
vaihdevuosioreet_horm_2_BR1
vaihdevuosioreet_horm_3_BR1
kesto_estrogeeni_BR1
kesto_yhdistelma_BR1
kesto_progesteroni_BR1
paikallisvalmiste_BR1

TYÖHÖN LIITTYVÄT TIEDOT

tyo_status_BR1
ammattinimike_BR1
tyo_tyyppi_BR1
tyomuoto_BR1
tyotunnit_BR1
tyokyky_BR1
effort_BR1
reward1_BR1
reward2_BR1
reward3_BR1
effort_reward_ratio_BR1

TUNTEET JA MIELIALA

energia_BR1
innostus_BR1
uppoutuminen_BR1
paattavainen_BR1
pelokas_BR1
tarkkaavainen_BR1
hermostunut_BR1
valpas_BR1
jarkyttynyt_BR1
innostunut_BR1
hapeissaan_BR1
aktiivinen_BR1
vihamielinen_BR1

Minä vuonna synnytit kuudennen kerran?
Minä vuonna synnytit seitsemännen kerran?
Minä vuonna synnytit kahdeksannen kerran?
Oletko tällä hetkellä raskaana?
Käytätkö tällä hetkellä hormonaalisia valmisteita ehkäisyyn?
Mitä hormonaalista ehkäisyvalmistetta käytät?
Mikä muu ehkäisy?
Käytätkö tällä hetkellä hormonaalisia valmisteita vaihdevuosioreiden hoitoon?
Mitä valmisteita käytät vaihdevuosioreiden hoitoon? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Pelkkää estrogeenia)
Mitä valmisteita käytät vaihdevuosioreiden hoitoon? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Estrogeenia ja keltarauhashormonia (=progesteroni))
Mitä valmisteita käytät vaihdevuosioreiden hoitoon? Voit valita useamman vaihtoehdon. (choice=Muita estrogeenihoidon tueksi määrättyä keltarauhashormonivalmistetta tai hormonikierukkaa)
Kuinka kauan olet käyttänyt pelkkää estrogeenia sisältävää suun tai ihon kautta annosteltavaa valmistetta. Anna vastaus kuukausina.
Kuinka kauan olet käyttänyt estrogeenia ja keltarauhashormonia (=progesteroni) sisältävää suun tai ihon kautta annosteltavaa valmistetta? Anna vastaus kuukausina.
Kuinka kauan olet käyttänyt muuta estrogeenihoidon tueksi määrättyä keltarauhashormonivalmistetta tai hormonikierukkaa? Anna vastaus kuukausina.
Käytätkö säännöllisesti hormonipitoista limakalvojen hoitoon tarkoitettua paikallishoitovalmistetta (esim. Vagifem, Ovestin, Intrarosa)?

Oletko tällä hetkellä tai oletko joskus ollut ansiotyössä?
Mikä on ammattinimikkeesi?
Minkä tyypistä ansiotyösi on? Valitse parhaiten sopiva vaihtoehto.
Onko ansiotyösi...
Kuinka monta tuntia viikossa teet ansiotyötä?
Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi asteikolla 0 - 10?
ERI: Kuinka paljon koet panostavasi kykyjäsi ja voimavarojasi työhön
ERI: Kuinka paljon koet saavasi itsellesi vastinetta työstäsi tuloina, työsuhte-etuina ym.
ERI: Kuinka paljon koet saavasi itsellesi vastinetta työstäsi tunnustuksena ja arvostuksena
ERI: Kuinka paljon koet saavasi itsellesi vastinetta työstäsi henkilökohtaisena tyydytyksenä
Työn vaatimuksien ja hallinnan suhdeluku (ERI=effort/(reward1+reward2+reward3/3)).

Työn imu: Kuinka usein tunnet olevasi täynnä energiaa, kun teet työtäsi
Työn imu: Kuinka usein olet innostunut työstäsi
Työn imu: Kuinka usein olet täysin uppoutunut työhösi
PANAS: Päättäväinen
PANAS: Pelokas
PANAS: Tarkkaavainen
PANAS: Hermostunut
PANAS: Valpas
PANAS: Järkyttynyt
PANAS: Innostunut
PANAS: Häpeissään
PANAS: Aktiivinen
PANAS: Vihamielinen

UNI

uni_BR1
paivaunet_BR1
paivaunet_kesto_BR1
jenkins1_BR1
jenkins2_BR1
jenkins3_BR1
jenkins4_BR1

Kuinka monta tuntia tavallisesti nuket yössä?
Nukutko tavallisesti päiväunia?
Kuinka pitkään keskimäärin nuket päiväunia? Anna vastaus minuutteina.
Jenkins: Kuinka usein viimeisen kuukauden aikana sinulla oli nukahtamisvaikeuksia?
Jenkins: Kuinka usein viimeisen kuukauden aikana heräilit useita kertoja yön aikana?
Jenkins: Kuinka usein viimeisen kuukauden aikana sinulla oli vaikeuksia pysyä unessa (mukaan lukien liian aikaisin heräämiset)?
Jenkins: Kuinka usein viimeisen kuukauden aikana tunsit itsesi väsyneeksi ja uupuneeksi herättyäsi tavallisen yön jälkeen?

LÄHIYMPÄRISTÖ

asuinpaikka_BR1
postinumero_BR1
asumisen_kesto_BR1
muutot_BR1
paatie_BR1
lahikauppa_BR1
marketti_BR1
lahipalvelu_BR1
ravintola_BR1
pikaruokaravintola_BR1
pysäkki_BR1
liikuntapaikka_BR1
ulkoilualue_BR1
kevyenliikenteenvaylat_BR1
jalkakäytävät_BR1
pyöräkaistat_BR1

Mikä on asuinpaikkasi?
Millä postinumeroalueella asut tällä hetkellä?
Kuinka kauan olet asunut nykyisellä postinumeroalueella?
Kuinka monta kertaa olet vaihtanut postinumeroluettua täytettyäsi 18 vuotta?
Kuinka pitkä matka kotoasi on linnuntietä lähimpään päätiehen?
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Lähikauppa; pieni ruokakauppa, leipomo, jne.
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Marketti; keskikokoinen tai suuri ruoka- ja päivittäistavarakauppa
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Paikallinen palvelu kuten pankki, posti, kirjasto
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Ravintola, kahvila tai baari
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Pikaruokaravintola tai noutoravintola
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Bussin tai junan pysäkki
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Liikuntapaikka tai vapaa- aikakeskus kuten uimahalli, urheilukenttä tai kuntokeskus
Miten kauan sinulla kestää kävellä lähimpään... Ulkoilu- tai virkistysalue kuten puisto tai muu viheralue
Lähiympäristössä on kevyen liikenteen väyliä
Lähiympäristössä on jalkakäytäviä tai alueita, jotka on tarkoitettu pelkästään jalankulkijoille
Lähiympäristössä on vain pyöräilijöille tarkoitettuja pyöräilykaistoja tai pyöräteitä

LISÄTIEDOT

paperilomake_BR1
kutsu_muoto_BR1

vastannut kyselyyn paperilomakkeella
tutkimuskutsu lähetetty sähköinen vs. paperinen

Kysytyt sairaudet

sepelvaltimotauti_BR1
sydäninfarkti_BR1
aivoinfarkti_BR1
aivoverenvuoto_BR1
aneurysma_BR1
katkokävely_BR1
rr_tauti_BR1
sydämen_vjt_BR1
rytmihäirio_BR1
t1d_BR1
t2d_BR1

Sepelvaltimotauti
Sydäninfarkti eli sepelvaltimon tukos
Aivoinfarkti eli aivoverisuonen tukos
Aivoverenvuoto
Aivovaltimon aneurysma eli pullistuma
Alaraajojen valtimoverenkierron häiriö eli katkokävely
Kohonnut verenpaine tai verenpainetauti
Sydämen vajaatoiminta
Sydämen rytmihäiriö, mikä? {mika_rytmihäirio}
Tyypin 1 (nuoruusiän) diabetes
Tyypin 2 (aikuisiän) diabetes

raskausdiabetes_BR1	Raskausajan diabetes
dm_esiaste_BR1	Kohonnut veren sokeripitoisuus eli tyypin 2 diabeteksen esiaste
kihti_BR1	Kihti
hypotyreoosi_BR1	Hypotyreoosi eli kilpirauhasen vajaatoiminta
hypertyreoosi_BR1	Hypertyreoosi eli kilpirauhasen liikatoiminta
osteoporoosi_BR1	Osteoporoosi eli luiden haurastuminen
alaselka_artroosi_BR1	Alaselän tai niskan nivelrikko
polviartroosi_BR1	Polviartroosi eli polven nivelrikko
lonkka_artroosi_BR1	Lonkka-artroosi eli lonkan nivelrikko
muu_artroosi_BR1	Muu nivelrikko, mikä? {mika_nivelrikko}
nivelreuma_BR1	Nivelreuma
muu_reuma_BR1	Muu reumaattinen sairaus, mikä? {mika_reumasairaus}
muu_nivelsairaus_BR1	Muu nivelsairaus, mikä? {mika_nivelsairaus}
murtuma_BR1	Luun murtuma, mikä? {mika_murtuma}
astma_BR1	Astma
copd_BR1	Pitkäaikainen ahtauttava keuhkosairaus (COPD)
uniapnea_BR1	Uniapnea
keliakia_BR1	Keliakia
crohn_BR1	Crohnin tauti
col_ulcerosa_BR1	Colitis ulcerosa eli haavainen paksusuolentulehdus
rasvamaksa_BR1	Rasvamaksa
maksakirroosi_BR1	Maksakirroosi
haimatulehdus_BR1	Haimatulehdus
keuhkosityöpa_BR1	Keuhkosityöpä
rintasyöpa_BR1	Rintasyöpä
paksusuolisyöpa_BR1	Paksusuolisyöpä
peräsuolisyöpa_BR1	Peräsuolisyöpä
eturauhassyöpa_BR1	Eturauhassyöpä
munasarjasyöpa_BR1	Munasarjasyöpä
muu_syöpa_BR1	Muu syöpä, mikä? {mika_syöpa}
ihosairaus_BR1	Psoriasis tai muu pitkäaikainen ihosairaus
epilepsia_BR1	Epilepsia
parkinson_BR1	Parkinsonin tauti
dementia_BR1	Dementia
ms_BR1	MS-tauti
muu_neurol_sair_BR1	Muu neurologinen sairaus, mikä? {mika_neurosairaus}
syomishäiriö_BR1	Syömishäiriö
masennus_BR1	Masennus
ahdistuneisuus_BR1	Ahdistuneisuushäiriö
muu_psykkinen_BR1	Muu psykkinen sairaus, mikä? {mika_psykkinen}
adhd_BR1	ADHD eli aktiivisuus- ja tarkkavaisuushäiriö
autismikirjo_BR1	Autismikirjon häiriö
muu_sairaus_BR1	Muu sairaus tai vamma, mikä? {mika_sairaus}
mika_rytmihäiriö_BR1	Mikä sydämen rytmihäiriö?

mika_nivelrikko_BR1	Muu nivelrikko
mika_reumasairaus_BR1	Mikä reumaattinen sairaus?
mika_nivelsairaus_BR1	Mikä nivelsairaus?
mika_murtuma_BR1	Mikä luunmurtuma?
mika_syopa_BR1	Mikä syöpä?
mika_neurosairaus_BR1	Mikä neurologinen sairaus?
mika_psykykinen_BR1	Mikä psyykinen sairaus
mika_sairaus_BR1	Mikä sairaus tai vamma?

GPAQ ja HDI -kyselyiden kysymykset ja päämuuttujien apumuuttujat

Liikunta (GPAQ) kysymykset

ras_tyoliikunta_BR1	Sisältääkö työsi ainakin 10 minuuttia kerrallaan kestävää rasittavaa liikkumista, joka aiheuttaa voimakasta hengästymistä tai sykkeen kohoamista?
ras_tyoliik_paivat_BR1	Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana työsi sisältää rasittavaa liikkumista?
tyo_ras_h_BR1	Rasittavan liikunnan tyypillinen kesto työssä, tunnit
tyo_ras_min_BR1	Rasittavan liikunnan tyypillinen kesto työssä, minuutit
reipas_tyoliik_BR1	Sisältääkö työsi ainakin 10 minuuttia kerrallaan kestävää reipasta liikkumista, joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä tai sykkeen kohoamista?
reipas_tyoliik_paivat_BR1	Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana työsi sisältää reipasta liikkumista?
tyo_reipas_h_BR1	Reippaan liikunnan tyypillinen kesto työssä, tunnit
tyo_reipas_min_BR1	Reippaan liikunnan tyypillinen kesto työssä, minuutit
kulkeminen_BR1	Käveletkö tai pyöräiletkö ainakin 10 minuuttia kerrallaan liikkeessasi paikasta toiseen?
kulkeminen_frekv_BR1	Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana kävelet tai pyöräilet ainakin 10 minuuttia kerrallaan liikkeessasi paikasta toiseen?
kulkeminen_h_BR1	Liikkuminen paikasta toiseen tyypillinen kesto, tunnit
kulkeminen_min_BR1	Liikkuminen paikasta toiseen tyypillinen kesto, minuutit
rasittava_ltpa_BR1	Urheilsetko tai liikutko vapaa-ajallasi rasittavasti ainakin 10 minuuttia kerrallaan siten, että se aiheuttaa voimakasta hengästymistä tai sykkeen kohoamista?
rasittava_ltpa_paivat_BR1	Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana urheilset tai liikut rasittavasti vapaa-ajallasi?
ras_ltpa_h_BR1	Rasittavan liikunnan tyypillinen kesto vapaa-ajalla, tunnit
ras_ltpa_min_BR1	Rasittavan liikunnan tyypillinen kesto vapaa-ajalla, minuutit
reipas_ltpa_BR1	Urheilsetko tai liikutko vapaa-ajallasi reippaasti ainakin 10 minuuttia kerrallaan siten, että se aiheuttaa jonkin verran hengästymistä tai sykkeen kohoamista?
reipas_ltpa_paivat_BR1	Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana urheilset tai liikut reippaasti vapaa-ajallasi?
reipas_ltpa_h_BR1	Reippaan liikunnan tyypillinen kesto vapaa-ajalla, tunnit
reipas_ltpa_min_BR1	Reippaan liikunnan tyypillinen kesto vapaa-ajalla, minuutit
istuminen_h_BR1	Istuminen/makuulla päivässä, tunnit
istuminen_min_BR1	Istuminen/makuulla päivässä, minuutit

Ravitsemus (HDI) kysymykset

ap_BR1	Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt tavallisesti aamupalan?
lounas_BR1	Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt tavallisesti lounaan?
paivallinen_BR1	Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt tavallisesti päivällisen?
ap_valipala_BR1	Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt tavallisesti aamupäivän välipalan?
ip_valipala_BR1	Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt tavallisesti iltapäivän välipalan?
iltapala_BR1	Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt tavallisesti iltapalan?
muu_valipala_BR1	Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt tavallisesti muita välipaloja?
kalaruoat_BR1	Kuinka monta kertaa viikossa syöt tavallisesti seuraavia ruokalajeja pääruokana? Kalaruokia

makkararuuat_BR1
kanaruuat_BR1
liharuovat_BR1
kasvisruuat_BR1
pikaruuat_BR1
ruoanvalmistusrasva_BR1
ruoanvalmistuskerma_BR1
taysjyva_BR1
vaalea_pasta_BR1
peruna_BR1
perunasose_BR1
vihannekset_BR1
marjat_hedelmat_BR1
pahkinat_siemenet_BR1
salaatinkastike_BR1
rasvaton_maito_BR1
ykkosmaito_BR1
keskirasvainen_maito_BR1
rasvainen_maito_BR1
soijavalmistete_BR1
muu_kasvivalmistete_BR1
ruisleipa_BR1
taysjyvaleipa_BR1
vaalea_leipa_BR1
puuro_BR1
murot_BR1
mysli_BR1
pulla_BR1
leiparasva_BR1
vahasv_juusto_BR1
rasvainen_juusto_BR1
kasvirasvajuusto_BR1
vegaanijuusto_BR1
lihaleikkele_BR1
makkara_BR1
nakki_BR1
suola_BR1
makeiset_BR1
sokeri_BR1
sokeroitu_juoma_BR1
sokeriton_juoma_BR1
taysmehu_BR1
sokeroitu_mehu_BR1
alkoholiton_juoma_BR1

Kuinka monta kertaa viikossa syöt tavallisesti seuraavia ruokalajeja pääruokana? Makkararuokia (esim. uunimakkaraa, makkarakeittoa tai nakkikastiketta)
Kuinka monta kertaa viikossa syöt tavallisesti seuraavia ruokalajeja pääruokana? Kana- tai broileriruokia (esim. broilerin fileetä, grillibroileria, broilerikastiketta tai kanasalaattia)
Kuinka monta kertaa viikossa syöt tavallisesti seuraavia ruokalajeja pääruokana? Liharuokia (esim. lihakeittoa, jauhelihakastiketta, paistia, lihapullia tai maksalaatikkoa)
Kuinka monta kertaa viikossa syöt tavallisesti seuraavia ruokalajeja pääruokana? Kasvisruokia
Kuinka paljon syöt tavallisesti pikaruokatyypistä ruokaa? Annos on esimerkiksi lihapiirakka, pasteija, pieni hampurilainen jne.
Mitä rasvaa kotonasi käytetään tavallisesti ruoan valmistuksessa? Valitse seuraavista yksi sopivin vaihtoehto:
Mitä kermaa tai kermankaltaista valmistetta kotonasi käytetään tavallisesti ruoan valmistuksessa? Valitse seuraavista yksi sopivin vaihtoehto:
Kuinka monta annosta viikossa syöt tavallisesti vilja- tai perunalisäkkeitä? 1 dl keitettyä täysjyväistä tai tummaa pastaa (ml. gluteeniton), riisiä, ohraa, kauraa, nuudelia, jne.
Kuinka monta annosta viikossa syöt tavallisesti vilja- tai perunalisäkkeitä? 1 dl keitettyä vaaleaa pastaa (ml. gluteeniton), riisiä, nuudelia, couscousia tai hirssiä (kypsentämättömässä kuitua < 6 g / 100 g)
Kuinka monta annosta viikossa syöt tavallisesti vilja- tai perunalisäkkeitä? 2 - 3 keskikokoista keitettyä perunaa tai yhden ison uuniperunan
Kuinka monta annosta viikossa syöt tavallisesti vilja- tai perunalisäkkeitä? 2 dl perunasosetta tai paistettuja perunoita
Kuinka paljon syöt tavallisesti vihanneksia ja juureksia?
Kuinka paljon syöt tavallisesti hedelmiä ja marjoja? Annos on 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl tuoreita marjoja. Valitse seuraavista yksi sopivin vaihtoehto:
Kuinka paljon syöt tavallisesti maustamattomia ja suolaamattomia pähkinöitä, siemeniä ja manteleita tai niistä tehtyjä levitteitä (esim. maapähkinävoi, tahini)?
Käytätkö tavallisesti salaatinkastiketta? Valitse seuraavista yksi sopivin vaihtoehto:
Kuinka monta dl maitovalmistetta käytät päivässä? rasvatonta maitoa, piimää, jogurttia tai rahkaa (rasvaa alle 1 %) päivässä
Kuinka monta dl maitovalmistetta käytät päivässä? ykkösmaitoa, vähärasvaista piimää tai viiliä (rasvaa 1 %) päivässä
Kuinka monta dl maitovalmistetta käytät päivässä? keskirasvaisia valmisteita, esim. kevytmaitoa, A-piimää, kevytviiliä, -rahkaa tai tavallista jogurttia (rasvaa > 1 % mutta < 3 %) päivässä
Kuinka monta dl maitovalmistetta käytät päivässä? rasvaista maitoa, piimää tai jogurttia, esim. tilamaitoa, täysmaitoa, tavallista viiliä, jne.
Kuinka monta dl maitovalmistetta käytät päivässä? vähärasvaista tai rasvaista soijajuomaa tai soijagurttia päivässä
Kuinka monta dl maitovalmistetta käytät päivässä? vähärasvaista tai rasvaista kaura-, manteli-, pähkinä-, riisi-, peruna-, ruis- tms. juomaa tai -gurttia päivässä
Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? viipaleita ruis- tai näkkileipää tai hapankorppua
Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? viipaleita graham-, kaura- tai muuta täysjyväleipää, -patonkia tai -sämpylää tai runsaskuituista gluteenitonta leipää (kuitua ≥ 6 g / 100 g)
Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? viipaleita ranskanleipää, ciabattaa tai patonkia tai muuta vastaavaa tai gluteenitonta vähäkuituista leipää (kuitua alle 6 g / 100 g)
Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? dl puuroa (esim. kaura-, ruis-, vehnä- tai tattarihiutalepuuroa)
Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? dl aamiaismuroja (esim. maissihiutaleita tai riisimuroja)
Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? dl myslää
Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? viipaleita perinteistä pullaa
Mitä rasvaa käytät tavallisesti leivällä? Valitse seuraavista yksi sopivin vaihtoehto:
Kuinka paljon syöt juustoa päivässä? viipaleita juustoa, jossa rasvaa 17 % tai vähemmän (esim. Oltermanni 17 %, Aamupala Kevyenraikas, Kadett 5 % tai 10 % jne.)
Kuinka paljon syöt juustoa päivässä? viipaleita juustoa, jossa rasvaa yli 17 % (esim. Aura, Brie, Edam, Emmental, Turunmaa, Oltermanni, Feta)
Kuinka paljon syöt juustoa päivässä? viipaleita kasvirasvapohjaista juustoa (esim. Julia, Julius)
Kuinka paljon syöt juustoa päivässä? viipaleita juustonkaltaista tuotetta (esim. Oddlygood, Porlammi VegePlus, Sheese, Rainbow Vegan Greek Cubes)
Kuinka paljon syöt lihaleikkelettä tai leikemakkaraa päivässä? viipaleita (valmissiivu) lihaleikkelettä (esim. palvikinkku, keittokinkku tai kalkkunaleikkele)
Kuinka paljon syöt lihaleikkelettä tai leikemakkaraa päivässä? viipaleita (valmissiivu) makkaraa (esim. metwursti, lauantaimekkara, gotler tai jahtimekkara)
Kuinka paljon syöt lihaleikkelettä tai leikemakkaraa päivässä? kappaletta nakkia tai vastaavan määrän grillimakkaraa tai lenkkimakkaraa
Onko mielestäsi valmisruoka (eineket, pakasteruoka) kotiruokaan verrattuna
Kuinka paljon syöt tavallisesti makeita leivonnaisia, jäätelöä, vanukkaita tai suklaata? Annos on esimerkiksi pala piirakkaa tai kakkua, pieni viineri tai munkki, 3 - 4 keksiä, jne.
Kuinka paljon käytät tavallisesti sokeria, hunajaa tai sokerimakeisia? Annos on esimerkiksi 2 tl sokeria tai hunajaa, 3 sokeripalaa, 5 irtokarkkia tai puolet pastilliaskista.
Kuinka monta tölkillistä tai pullollista sokeroitua virvoitus- tai energijuomaa (pullollinen = 3,3 dl) viikossa?
Kuinka monta tölkillistä tai pullollista sokeritonta virvoitus- tai energijuomaa (esim. Coca Cola Light tai Jaffa Light) (pullollinen = 3,3 dl) viikossa?
Kuinka monta lasillista täysmehua (lasillinen = 2 dl) viikossa?
Kuinka monta lasillista sokeroitua mehua (lasillinen = 2 dl) viikossa?
Kuinka monta tölkillistä tai pullollista alkoholittomia juomia, kuten alkoholitonta olutta, siideriä, viiniä tai Long Drink -juomaa (pullollinen = 3,3 dl) viikossa?

olut_BR1

viini_BR1

viina_BR1

Kuinka monta tölkillistä tai pullollista olutta, siideriä tai Long Drink -juomaa (pullollinen = 3,3 dl) viikossa?

Kuinka monta lasillista viiniä (lasillinen = 12 cl) viikossa?

Kuinka monta annosta väkevää alkoholijuomaa, esim. vodkaa, viskiä tai konjakkia (annos = 4 cl) viikossa?