

UNDERSÖKNING AV STUDENTERNAS HÄLSA

Bästa studerande

Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS) ansvarar för högskolestuderandenas hälso- och sjukvård i Finland. För att kunna utveckla sina hälsovårdstjänster behöver SHVS aktuell information om faktorer som är viktiga för hälsan.

I enkäten ingår vid sidan av traditionella frågor om hälsa och hälsobeteende även frågor som kartlägger andra sådana områden i livet som vi av erfarenhet vet att är av betydelse då det gäller studenternas hälsa och förmåga att orka studera.

Undersökningen är riksomfattande och inbegriper samtliga högskoleorter i Finland. Alla uppgifter som du lämnar behandlas konfidentiellt och kommer endast att utnyttjas av forskare. Forskningsresultaten behandlas som statistiska helheter; enskilda personer kan inte identifieras.

För att undersökningen skall lyckas är det av största vikt att också du deltar. Vänligen gör dig litet besvär och svara! Sänd in blanketten till Studenternas hälsovårdsstiftelse i det bifogade kuvertet. Mottagaren betalar portot.

Frågor som gäller undersökningen besvaras av med. dr. Kristina Kunttu, tfn (02) 2747 200, e-post kristina.kunttu@yths.fi.

Med tack för visat samarbete

Studenternas hälsovårdsstiftelse

Utlottning bland dem som svarat:

Bland dem som svarar på enkäten lottar vi ut 60 seriebiljetter för 5 filmer på Finnkino. Om du vill delta i utlottningen skall du fylla den bifogade kupongen och sända in den tillsammans med svarsblanketten.

Lottdragningen sker 31.3.2000. I utlottningen deltar alla kuponger som före nämnda datum har sänts in tillsammans med de ifyllda blanketterna.

Priserna tillsänds vinnarna direkt.

Anvisningar:

Ringa in siffran på det alternativ som bäst motsvarar ditt svar eller skriv svaret i det utrymme som reserverats.

Ringa in endast en siffra, om det inte sägs något annat.

Om inget annat sägs, vill vi veta hur du agerar i allmänhet.

Läs hela frågan innan du besvarar den.

HÄLSOTILLSTÅND

1. Har någon läkare, tandläkare eller psykolog ställt dig en diagnos på någon kronisk, långvarig eller ofta återkommande sjukdom, defekt eller kroppsskada som har gett symptom och krävt vård under det senaste året (12 mån.)?

(Besvara alla punkter.)

	ja	nej
1. Diabetes	0	1
2. Sköldkörtelsjukdom	0	1
3. Blodtryckssjukdom, förhöjt blodtryck	0	1
4. Rytmrubbningar (arytmi) eller annan hjärtsjukdom	0	1
5. Ledgångsreumatism, spondylos	0	1
6. Annan sjukdom i rörelseapparaten	0	1
7. Astma eller annan lungsjukdom	0	1
8. Allergisk snuva eller ögoninflammation	0	1
9. Atopiskt eksem	0	1
10. Annan hudsjukdom, besvärlig akne	0	1
11. Laktosintolerans	0	1
12. Annan mag- eller tarmsjukdom	0	1
13. Återkommande urinvägsinfektion, njursjukdom	0	1
14. Sjukdom i de manliga könsorganen	0	1
15. Gynekologisk sjukdom	0	1
16. Synfel (glasögon)	0	1
17. Ögonsjukdom	0	1
18. Öron-, näs- eller halssjukdom	0	1
19. Karies (hål i tänderna)	0	1
20. Inflammerad visdomstand	0	1
21. Migrän	0	1
22. Epilepsi, annan neurologisk sjukdom	0	1
23. Ätstörningar (anorexi, bulimi, hetsätning)	0	1
24. Ångestneuros (panikstörningar, rädsla för sociala situationer osv.)	0	1
25. Depression	0	1
26. Annan psykisk störning	0	1
27. Annat, vad?	0	1

2. Hurdant anser du ditt hälsotillstånd vara?

- 1 gott
- 2 rätt bra
- 3 medelmåttigt
- 4 rätt svagt
- 5 svagt

3. Vilket av följande alternativ upplever du som det största hotet mot din hälsa?

- 1 miljöförstörelsen
- 2 eventuellt ohälsosamma levnadsvanor
- 3 våld eller olycksfall
- 4 psykisk stress
- 5 ärftliga faktorer
- 6 annat, vad? _____
- 7 vet inte

4. Använder du läkarordinerade läkemedel?

(Vid behov kan du ringa in flera punkter.)

- 0 nej, inga alls
- 1 ja, regelbunden medicinering för sjukdom
- 2 ja, läkemedel efter behov
- 3 ja, hudkrämer regelbundet eller efter behov
- 4 ja, p-piller

5. Använder du receptfria läkemedel?

- 0 inte alls eller mycket sällan
- 1 en eller ett par gånger per månad
- 2 varje vecka
- 3 dagligen eller nästan dagligen

6. Använder du naturmediciner (vitaminer, mineralämnen eller andra naturmedel) eller s.k. hälsokostprodukter?

- 0 nej
- 1 ibland
- 2 regelbundet eller ofta

7. Har du använt eller använder du preparat som förbättrar idrotts-, motions- eller styrkeprestationer?

- 0 aldrig
- 1 jag har tidigare använt
- 2 jag använder för tillfället

8. Längd |__|__|__| cm

9. Vikt |__|__|__| kg

10. Har din vikt förändrats under det senaste året (12 mån.)?

- 1 Vikten har minskat |__|__| kg
- 2 Vikten är oförändrad
- 3 Vikten har ökat |__|__| kg

11. Vad anser du om din vikt? Ange vilket alternativ som beskriver din vikt bäst.

- 1 mycket undervikt
- 2 i viss mån undervikt
- 3 lämplig vikt
- 4 i viss mån övervikt
- 5 mycket övervikt

12. Förhåller du dig normalt till mat?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

13. Har du någon gång bantat kraftigt?

- 0 nej
- 1 ja, bantningen var planerad och kontrollerad
- 2 ja, men jag förlorade kontrollen över bantningen

14. Har du haft följande symptom under den senaste månaden (30 dagar)?
(Besvara alla punkter.)

	inte alls	ibland	varje vecka	dagligen eller nästan dagligen
1. huvudvärk	0	1	2	3
2. yrsel	0	1	2	3
3. trötthet eller kraftlöshet	0	1	2	3
4. besvär i övre ryggen eller nacken	0	1	2	3
5. besvär i undre ryggen	0	1	2	3
6. smärta i armar, ben eller leder	0	1	2	3
7. magont, halsbränna	0	1	2	3
8. illamående eller uppkastningar	0	1	2	3
9. gasbesvär eller uppsvälldhet	0	1	2	3
10. förstoppning eller diarré	0	1	2	3
11. hjärtklappning, arytm	0	1	2	3
12. hudproblem	0	1	2	3
13. röstproblem	0	1	2	3
14. snuva eller tilltäpphet	0	1	2	3
15. halsbesvär (ont, slem)	0	1	2	3
16. långvarig hosta eller andnöd	0	1	2	3
17. blödande tandkött eller tandköttproblem	0	1	2	3
18. tandproblem (ilning, värk)	0	1	2	3
19. besvär av visdomständerna	0	1	2	3
20. bettbesvär	0	1	2	3
21. insomningssvårigheter eller uppvakning på natten	0	1	2	3
22. koncentrationssvårigheter	0	1	2	3
23. spändhet eller nervositet	0	1	2	3
24. depression eller nedstämdhet	0	1	2	3
25. ångest	0	1	2	3
26. annat, vad?	0	1	2	3

15. Har du under det senaste halvåret (6 mån.) haft följande besvär:
(Vid behov kan du ringa in flera punkter.)

Gynekologiska besvär?

- 0 nej
- 1 menstruationssmärta som kräver medicinering
- 2 menstruationsrubbingar
- 3 onormal vitflytning
- 4 samlagssmärta
- 5 annat, vad? _____

Andrologiska besvär, dvs. sådana som uppträder hos män?

- 0 nej
- 1 problem med förhuden (infektioner, trånghet osv.)
- 2 flytningar från eller sveda i urinröret
- 3 erektionsstörningar, potensproblem
- 4 prostatabesvär
- 5 annat, vad? _____

16. Hur har du under den senaste tiden kunnat koncentrera dig på dina uppgifter?

- 1 bättre än vanligt
- 2 lika bra som vanligt
- 3 sämre än vanligt
- 4 mycket sämre än vanligt

17. Har du under den senaste tiden vakat mycket på grund av bekymmer?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

18. Har du under den senaste tiden tyckt att du i olika sammanhang har varit till ?

- 1 större nytta än vanligt
- 2 samma nytta som vanligt
- 3 mindre nytta än vanligt
- 4 mycket mindre nytta än vanligt

19. Har du under den senaste tiden tyckt att din förmåga att fatta beslut varit ?

- 1 bättre än vanligt
- 2 lika god som vanligt
- 3 sämre än vanligt
- 4 mycket sämre än vanligt

20. Har du under den senaste tiden tyckt att du ständigt är överansträngd?

- 1 inte alls
- 2 lite mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

21. Har du under den senaste tiden haft en känsla av att du inte klarar av dina svårigheter?

- 1 inte alls
- 2 lite mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

22. Har du under den senaste tiden kunnat njuta av dina vanliga dagliga förehavanden?

- 1 mer än vanligt
- 2 lika mycket som vanligt
- 3 mindre än vanligt
- 4 mycket mindre än vanligt

23. Har du under den senaste tiden kunnat möta dina svårigheter ?

- 1 bättre än vanligt
- 2 lika bra som vanligt
- 3 sämre än vanligt
- 4 mycket sämre än vanligt

24. Har du känt dig olycklig och nedstämd under den senaste tiden?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

25. Har du under den senaste tiden förlorat ditt självförtroende?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

26. Har du under den senaste tiden känt dig värdelös som mänska?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

27. Har du under den senaste tiden på det hela taget känt dig rätt lycklig?

- 1 mer än vanligt
- 2 lika som vanligt
- 3 mindre än vanligt
- 4 mycket mindre än vanligt

28. Hur bedömer du nedan nämnda faktorer för tillfället?

att få grepp om studierna	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
att uppträda, t.ex. hålla föredrag	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
att skapa kontakt med studiekompisar och människor i allmänhet	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
att få kontakt med det motsatta könet	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
min sexualitet	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
mitt förhållande till föräldrarna	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
planeringen av framtiden	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
mina egen styrka och förmåga	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
min sinnesstämning i allmänhet	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?

Svarsalternativ:

- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
ETT VERKLIGT PROBLEM, som på ett avgörande sätt försvårar mitt liv just nu	ETT TYDLIGT PROBLEM, som dock inte besvärar mig ständigt och/eller särskilt kraftigt	jag har inte haft orsak att fästa särskild uppmärksamhet vid frågan	vanligen POSITIVA UPPLEVELSER	något som verkligen ger mig TILLFREDSSTÄLLELSE	svårt att säga

HÄLSOBETEENDE

Tobak och snus

29. Röker du för tillfället?

- 0 inte alls (forts. till fråga 32)
- 1 ja, mindre än en gång per vecka
- 2 ja, varje vecka, men inte varje dag
- 3 ja, varje dag

30. Hur mycket röker du i medeltal per dag?

- |__|__| cigaretter
- |__|__| cigarrer
- |__|__| pipor

31. Skulle du vilja sluta röka?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

32. Använder du snus (portionssnus, lössnus eller tuggtobak)?

- 0 inte alls
- 1 ibland
- 2 regelbundet

Droger

33. Har du provat eller använt narkotika, läkemedel eller läkemedel + alkohol för att bli berusad?

(Svara på alla punkter.)

	nej	en gång	2 - 4 gånger	oftare
cannabis (hasis eller marijuana)	0	1	2	3
intravenös narkotika	0	1	2	3
annan narkotika, vad? _____	0	1	2	3
läkemedel i berusningssyfte	0	1	2	3
läkemedel och alkohol tillsammans i berusningssyfte	0	1	2	3

Alkohol

En portion alkohol =

en flaska (33 cl) mellanöl, cider, long drink
ett glas (12 cl) vin
ett glas (8 cl) starkvin
ett glas (4 cl) starksprit

34. Hur många glas eller flaskor alkohol dricker du i medeltal per vecka?

(Skriv 0 för de alkoholdrycker som du inte alls dricker.

Besvara varje punkt.)

mellanöl |_|_|_| flaskor

A-öl |_|_|_| flaskor

cider |_|_|_| flaskor

long drink |_|_|_| flaskor

vin |_|_|_| glas

starksprit |_|_|_| glas

35. Upplever du det som om du på grund av dina kompisars inflytande måste dricka mera alkohol än du egentligen skulle vilja?

- 1 nej
- 2 ibland
- 3 ofta

36. Om du deltar i fester eller träffar där det bjuds på alkohol serveras då även alkoholfria alternativ?

- 1 nästan alltid
- 2 ibland
- 3 knappast någonsin

37. Om någon i ditt sällskap väljer ett alkoholfritt alternativ, väcker detta andras uppmärksamhet?

- 1 vanligen inte
- 2 ibland
- 3 nästan alltid

38. Hur ofta dricker du alkohol?

- 0 aldrig
- 1 en gång i månaden eller mera sällan
- 2a 2 - 3 gånger i månaden
- 2b en gång i veckan
- 3 2 - 3 gånger i veckan
- 4 fyra gånger eller mera i veckan

39. Hur många portioner dricker du vanligen de dagar du dricker?

- 0 1 - 2 portioner
- 1 3 - 4 portioner
- 2 5 - 6 portioner
- 3 7 - 9 portioner
- 4 10 portioner eller mera

40. Hur ofta dricker du 6 portioner eller mera per gång?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång per månad
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 nästan dagligen

41. Hur ofta under det senaste året har det hänt att du inte kunnat sluta dricka när du en gång börjat?

- 0 inte en enda
- 1 mindre än en gång per månad
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 nästan dagligen

42. Hur ofta under det senaste året har du på grund av ditt drickande inte klarat av att göra det som du planerat?

- 0 inte en enda
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 nästan dagligen

43. Hur ofta har du under det senaste året varit i behov av en återställare?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 nästan dagligen

44. Hur ofta har du under det senaste året känt skuld eller ånger efter att ha druckit?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 nästan dagligen

45. Hur ofta under det senaste året har det hänt att du på grund av ditt drickande inte kan minnas vad som hänt föregående kväll?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 nästan dagligen

46. Har du någonsin på grund av ditt drickande orsakat olycksfall som drabbat dig själv eller ditt sällskap?

- 0 nej
- 2 ja, men inte under det senaste året
- 4 ja, under det senaste året

47. Har någon släkting, vän, läkare eller annan person varit bekymrad över ditt alkoholbruk och föreslagit att du borde minska på eller sluta drickandet?

- 0 nej
- 2 ja, men inte under det senaste året
- 4 ja, under det senaste året

48. Tänker du på hur hälsosam maten är då du skaffar den?

- 0 aldrig eller mycket sällan
1 ibland
2 ofta

49. Var äter du oftast ditt huvudmål?

- 1 student- eller personalmatsal
2 på annan allmän matservering (pizzeria, restaurang osv.)
3 hos mina föräldrar
4 hemma i min bostad
5 annanstans, var? _____

50. Hur många koppar (en kopp=1,5 dl) kaffe eller te dricker du vanligen per dag?

(Skriv 0, om du inte alls dricker kaffe eller te. Besvara vardera punkten.)

kaffe |_|_|_| koppar

te |_|_|_| koppar

51. Hurdant matfett breder du oftast på brödet?

- 0 inget alls
1 lättmargarin med 25 – 65 % fett (t.ex. Kevyempi Flora, Kevyt linja, Kevyt ja Maukas)
2 bordsmargarin med 70 - 80 % fett (t.ex. Flora, Becel, Keiju)
3 smör
4 smältost

52. Hur ofta tillsätter du salt i färdig mat?

- 0 nästan aldrig
1 en gång i veckan eller mera sällan
2 någon gång i veckan
3 nästan varje dag

53. Hur många glas mjölk eller surmjölk (1 glas = 2 dl) dricker du vanligen per dag?

Räkna också med den mjölk som du använder tillsammans med flingor, myslis, gröt och i kakao.
(Skriv 0, om du inte alls använder mjölk eller surmjölk.)

|_|_|_| glas

54. Hur många burkar yoghurt eller fil (1,5 eller 2 dl) äter du vanligen per vecka?

(Skriv 0, om du inte äter dessa produkter varje vecka.)

|_|_|_| burkar

55. Hur många skivor bröd äter du vanligen per dag?

(Skriv 0, om du inte äter bröd alls. Besvara alla punkter.)

mörkt bröd (råg-, knäckebröd osv.)

|_|_|_| skivor

bland-, jäst-, graham- eller havrebröd

|_|_|_| skivor

franskbröd, batong

|_|_|_| skivor

56. Hur ofta äter du vanligen följande? (Besvara varje punkt.)

	2 gånger i veckan eller mera sällan	3-5 gånger i veckan	ca en gång per dag	2 gånger per dag	3 gånger per dag eller oftare
frukt eller bär	0	1	2	3	4
färska grönsaker	0	1	2	3	4
tillredda grönsaker	0	1	2	3	4
kokad potatis	0	1	2	3	4
ris / pasta	0	1	2	3	4

57. Hur ofta har du ätit följande under den senaste veckan (7 dagar)?

(Besvara alla punkter.)

	Inte alls	1 - 2 dagar	3 – 5 dagar	6 - 7 dagar
gröt, mysli, flingor	0	1	2	3
ost	0	1	2	3
pommes frites	0	1	2	3
chips osv.	0	1	2	3
hamburgare, hot dogs	0	1	2	3
korv	0	1	2	3
pizza	0	1	2	3
köttpiroger, -pastejer	0	1	2	3
söta bakverk	0	1	2	3
sötsaker, choklad	0	1	2	3
glass	0	1	2	3
läskedrycker	0	1	2	3

58. Följer du för tillfället någon specialdiet?

- 0 nej
- 1 ja, hurdan? (Vid behov kan du ringa in flera alternativ.)
 - 1 laktosfri diet
 - 2 glutenfri diet för celiakipatienter
 - 3 diet för bantare
 - 4 specialdiet på grund av födoämnesallergi
 - 5 diet för diabetiker eller kolesterolsänkande eller blodtryckssänkande diet
 - 6 diet med grönsaker, mjölkprodukter samt ägg, höns eller fisk
 - 7 laktovegetarisk diet (vegetarisk diet + mjölkprodukter)
 - 8 diet för veganer (endast vegetariska produkter)
 - 9 levande föda
 - 10 annan, hurdan? _____

Tandvård

59. Hur ofta borstar du tänderna?

- 0 mindre än en gång per dag
- 1 en gång per dag
- 2 oftare än en gång per dag

60. Använder du tandpetare eller tandtråd?

- 0 inte alls
- 1 ibland
- 2 varje dag

61. Använder du xylitoluggummi eller andra produkter som sötats med xylitol?

- 0 nej
- 1 ibland
- 2 en gång per dag
- 3 minst två gånger per dag

62. Hur anser du din fysiska kondition vara?

- 1 god
- 2 rätt bra
- 3 medelmåttig
- 4 rätt dålig
- 5 dålig

63. Hur ofta fritidsmotionerar du minst ½ timme i gången så att du blir åtminstone lindrigt andfådd eller svettig (t.ex. joggning, cykelåkning, skidåkning, gymnastik, simning, bollspel)?

- 0 inte alls eller mycket sällan
- 1 1 - 3 gånger i månaden
- 2 ca en gång i veckan
- 3 2 - 3 gånger i veckan
- 4 4 - 6 gånger i veckan
- 5 dagligen

64. Hur många minuter nyttig motion idkar du i form av promenader eller cykelåkning per dag (färderna till läroinrättningen, till hobbyer, arbete osv.)?

- 0 mindre än 15 minuter per dag
- 1 15 - 30 minuter per dag
- 2 30 - 60 minuter per dag
- 3 över en timme per dag

65. Hur ofta idkar du lätt motion minst ½ timme i gången eller rör dig i anslutning till någon annan hobby (t.ex. promenader, vandring i naturen, dans, hundpromenader, trädgårdsskötsel, hemsysslor) ?

- 0 högst 3 gånger i månaden
- 1 1 - 2 gånger per vecka
- 2 3 - 4 gånger per vecka
- 3 dagligen eller nästan dagligen

66. Idkar du kraftsporter?

- 0 nej
- 1 ja, 1 - 2 gånger i veckan
- 2 ja, 3 - 4 gånger i veckan
- 3 ja, 5 gånger eller mera i veckan

67. Vem arrangerar den motionsverksamhet som du deltar i?

(Vid behov kan du ringa in flera alternativ.)

- 0 jag motionerar inte alls
- 1 jag motionerar på egen hand
- 2 jag motionerar tillsammans med en vän eller i kompisars sällskap
- 3 universitetet
- 4 ämnesförening osv.
- 5 idrottsförening (andra än universitetets)
- 6 annan organisation
- 7 privata motionsinrättningar
- 8 kommunala motionsinrättningar

68. Varför motionerar du?

(Ange de två viktigaste orsakerna så att siffran 1 anger den viktigaste och siffran 2 den näst viktigaste orsaken)

- 0 jag motionerar inte alls
- 1 ____ för eget nöje, omväxling och stimulans
- 2 ____ "för att se bra ut"
- 3 ____ för att upprätthålla eller förbättra konditionen eller hälsan
- 4 ____ för vård av sjukdom eller kroppsskada
- 5 ____ för att få vara ensam
- 6 ____ för att träffa vänner
- 7 ____ för att ta avstånd från vardagen, få utlopp för stress
- 8 ____ annan orsak, vilken?

69. Vilken av följande motionsformer passar dig bäst?

- 1 frisksport, motion utomhus
- 2 träning på gym, styrketräning, orientaliska kampgrenar
- 3 gymnastik, aerobic, dans
- 4 simning, vattenmotion
- 5 bollgrenar
- 6 nyttomotion (t.ex. färder under vilka du uträttar ärenden, städning, gående i trappor)
- 7 motion som följer av annan hobby (t.ex. trädgårdsskötsel, hundpromenader, svampplockning)
- 8 annan motion, vilken? _____

70. Tycker du att du har tillräcklig med möjligheter att idka lämplig motion?

- 1 ja
0 nej, varför inte?
Ringa in de två viktigaste orsakerna:

- 1 tidsbrist
- 2 penningbrist
- 3 brist på motionslokaler
- 4 dåliga trafikförbindelser till motionsinrättningarna
- 5 avsaknad av lämplig motionsform
- 6 avsaknad av handledning
- 7 avsaknad av lämplig grupp
- 8 annan orsak, vilken? _____

Olycksfall och trafiksäkerhet

71. Har du under det senaste året råkat ut för olycksfall som krävt läkarvård?

- 0 nej
1 ja, hurdant? (Vid behov kan du ringa in flera punkter.)

- 1 trafikolycka med motorfordon
- 2 annan trafikolycka (som fotgängare, cyklist)
- 3 olycksfall i arbetet (inte olycksfall på vägen till arbetet)
- 4 olycksfall inom ramen för studierna, hurdant

-
- 5 olycksfall i hemmet (hemma eller på gården)
 - 6 idrottsolycksfall (vid motions- eller tävlingsidrott)
 - 7 annat fritidsolycksfall
 - 8 annat olycksfall

72. Använder du bilbälte då du kör eller är passagerare i en bil?

- 0 aldrig
1 ibland
2 vanligen alltid

73. Använder du reflex då du rör dig utomhus efter mörkrets inbrott?

- 0 aldrig
1 ibland
2 vanligen alltid

74. Använder du hjälm då du cyklar?

- 0 aldrig
1 ibland
2 vanligen alltid
3 jag cyklar aldrig

75. Använder du cykel som fortskaffningsmedel eller motionsredskap?

- 0 nästan aldrig
1 ibland under den varma tiden
2 vanligen under vår, sommar och höst
3 nästan året runt

MÄNNISKORELATIONER

76. Civilstånd

- 1 ogift
- 2 sambo
- 3 gift
- 4 skild eller änka/änkling

77. Hur många barn försörjer du?

(Skriv 0, om du inte försörjer något barn)

|___| barn

78. Hur ofta är du tillsammans med din vän eller dina vänner på din fritid?

- 0 egentligen aldrig
- 1 mera sällan en gång per månad
- 2 1 - 3 gånger i månaden
- 3 ca en gång i veckan
- 4 2 - 3 gånger i veckan
- 5 nästan varje dag

79. Kan du - om du så vill - med någon närstående öppet diskutera dina angelägenheter och problem?

- 0 aldrig
- 1 mycket sällan
- 2 ibland eller vissa saker
- 3 ofta
- 4 alltid eller för det mesta

80. Hur ofta har du under det senaste året (12 mån.) deltagit i verksamhet som ordnats av någon förening eller något sällskap (t.ex. idrottsförening, musikkår, vetenskaplig eller religiös förening, ämnesförening eller studentkår, scouterna osv.)?

- 0 mycket sällan eller inte alls
- 1 några gånger per år
- 2 1 - 3 gånger i månaden
- 3 en gång i veckan eller oftare

81. Känner du dig ensam?

- 0 nej
- 1 ja, ibland
- 2 ja, ofta
- 3 vet inte

82. En människas närmaste krets inverkar på hur hon mår och klarar av stressituationer. Den närmaste kretsen kan omfatta ett fåtal eller ett stort antal personer. Med följande schema vill vi kartlägga din närmaste krets.

Svarsanvisningar:

Skriv i den innersta ovalen initialerna på de personer som står dig allra närmast, dvs. de personer som du svårligen skulle klara dig utan.

Skriv i den mittersta ovalen initialerna på de personer som är mycket viktiga för dig, men inte lika närstående som ovan nämnda.

Skriv i den yttersta ovalen initialerna på de personer som inte är lika närstående som ovan nämnda, men som hör till din närmaste krets och som du har regelbunden kontakt med.

STUDIER, EKONOMI OCH BOENDE

83. Tycker du att du studerar inom rätt område?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

84. Hur många år tror du att du kommer att studera ännu?

|_|_| år

85. Upplever du dig höra till någon grupp som ansluter sig till studierna?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

86. Hur skulle du beskriva den handledning och rådgivning du fått från läroinrättningens sida under det senaste året (12 mån.)?

- 0 alldeles otillräcklig
- 1 något bristfällig
- 2 måttlig
- 3 bra
- 4 utmärkt
- 5 varierande

87. Vet du vem på läroinrättningen du kan vända dig till om du behöver råd angående studierna?

- 0 nej
- 1 vagt
- 2 ja

88. Vem har under det senaste året (12 mån.) gett dig stöd angående dina studier (hjälp med planeringen av studierna, råd i ämnesval, handledning i uppgifterna osv.)? Nämn de 2 viktigaste personerna.

89. Förvärvsarbete under det senaste året (12 mån.):

Heldagsarbete

- 0 Inte alls
- 1 0 - 3 mån.
- 2 3 - 6 mån.
- 3 över 6 mån.

Halvdags- eller deltidsarbete

- 0 Inte alls
- 1 0 - 3 mån.
- 2 3 - 6 mån.
- 3 6 - 9 mån.
- 4 över 9 mån.

Ströjobb

- 0 inte alls
- 1 ibland
- 2 ofta

90. Bedöm din ekonomi under det senaste året (12 mån.)

	nej	ja	vet inte
jag var tvungen att arbeta för att trygga min utkomst	0	1	2
jag fick ekonomiskt stöd av mina föräldrar eller släktingar i form av pengar, varor osv.	0	1	2
boendeutgifterna tog över hälften av mina disponibla medel	0	1	2

91. I vilken mån räckte dina pengar till?

- 1 utmärkt
- 2 bra
- 3 jag klarade mig eftersom jag levde sparsamt.
- 4 min utkomst var mycket knapp och osäker.

92. Är du nöjd med din nuvarande bostad?

- 1 ja
- 2 nej, därför att _____

HÄLSOATTITYDER OCH HÄLSOKUNSKAPSKÄLLOR

93. Hur viktigt tycker du det är att man genom lagstiftning reglerar följande?

	inte alls viktigt	rätt oviktigt	rätt viktigt	mycket viktigt
rökning på arbetsplatserna	1	2	3	4
rökning i offentliga utrymmen	1	2	3	4
användning av cannabis	1	2	3	4
tvångsvård av unga med narkotikaproblem	1	2	3	4
alkoholförsäljning i deltaljhandeln	1	2	3	4
förtäring av alkohol på offentliga platser	1	2	3	4
tillsatsämnen i födan	1	2	3	4

94. Har någon inom vårdpersonalen under det senaste året (12 mån.) rekommenderat att du skall ändra din livsstil på grund av sjukdom, problem eller symptom?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 jag har inte anlitat någon hälsovårdsservice under det senaste året.

95. Hur inverkar läkarordinationer på din livsstil?

- 0 inte alls
- 1 knappast alls
- 2 rätt mycket
- 3 mycket
- 4 vet inte

96. Har du tittat på SHVS:s webbsidor?

- 0 nej
- 1 ja

97. Var har du fått den viktigaste hälsorelaterade informationen under det senaste året?

Ringa in den viktigaste källan i varje låda.

- 1. TV, radio
- 2. tidningar
- 3. tidskrifter
- 4. böcker, specialtidningar inom hälso- och sjukvård
- 5. internet

- 6. familjemedlemmar, släktingar
- 7. vänner, arbets- eller studiekamrater
- 8. läkare, tandläkare, psykiater
- 9. annan vårdpersonal
- 10. annan person

- 11. skola eller studier
- 12. militären
- 13. skriftliga patientanvisningar
- 14. affischer, anslagstavlor, utställningar
- 15. kurser, mässor o.dyl. evenemang

16. annan eventuell informationskälla, vilken?

HÄLSOSERVICE

98. Har du under det senaste året (12 mån.) anlitat följande service? (Besvara alla punkter.)

	nej	en gång	2 - 5 gång	över 5 gång
HÄLSOVÅRDARE				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
hälsocentral, moderskapsrådgivning	0	1	2	3
företagshälsovård	0	1	2	3
militären	0	1	2	3
FYSIOTERAPEUT				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
hälsocentral	0	1	2	3
företagshälsovård	0	1	2	3
militären	0	1	2	3
den privata sektorn	0	1	2	3
ALLMÄNPRAKTISERANDE LÄKARE				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
hälsocentral, akutmottagning på sjukhus	0	1	2	3
företagshälsovård	0	1	2	3
militären	0	1	2	3
den privata sektorn	0	1	2	3
SPECIALISTLÄKARE				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
hälsocentral	0	1	2	3
poliklinik på sjukhus	0	1	2	3
företagshälsovård	0	1	2	3
militären	0	1	2	3
den privata sektorn	0	1	2	3
TANDVÅRDARE				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
hälsocentral	0	1	2	3
militären eller annan inrättning	0	1	2	3
TANDLÄKARE				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
hälsocentral	0	1	2	3
militären	0	1	2	3
den privata sektorn	0	1	2	3
PSYKOLOG				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
mentalvårdsbyrå	0	1	2	3
militären	0	1	2	3
den privata sektorn	0	1	2	3
PSYKIATER				
Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
mentalvårdsbyrå	0	1	2	3
militären	0	1	2	3
den privata sektorn	0	1	2	3

99. Om du har utnyttjat andra än SHVS:s tjänster, varför?

(Vid behov kan du ringa in flera punkter.)

- 1 jag har inte omfattats av SHVS hela året.
- 2 jag har arbetat/varit i militären/varit gravid.
- 3 jag har fått remiss annanstans.
- 4 jag har vårdförhållande annanstans sedan tidigare.
- 5 jag har behövt hjälp på en ort där SHVS:s tjänster inte finns att tillgå.
- 6 jag har behövt hjälp under jourtid.
- 7 SHVS erbjuder inte den service som jag har behövt.
- 8 jag har inte fått vård på SHVS tillräckligt snabbt.
- 9 jag har inte varit nöjd med SHVS:s tjänster.
- 10 annan orsak, vilken? _____

100. Hur upplevde du vården då du senast anlät SHVS:s tjänster?

	helt av samma åsikt	nästan av samma åsikt	av litet annan åsikt	helt av annan åsikt
jag fick klarhet i de frågor som bekymrade mig.	1	2	3	4
man lyssnade på mig och jag tyckte man förstod mig.	1	2	3	4
personalen visade intresse för mig även som människa.	1	2	3	4
personalen gav sig tillräckligt med tid att diskutera med mig.	1	2	3	4
personalen var vänlig.	1	2	3	4

101. Hur fungerade planeringen av vården och vårdinstruktionen då du senast anlät SHVS?

	helt av samma åsikt	nästan av samma åsikt	av litet annan åsikt	helt av annan åsikt
jag fick tillräckligt med information om min sjukdom.	1	2	3	4
jag fick tillräckligt med information om behandlingsalternativen.	1	2	3	4
mina åsikter beaktades i planeringen av vården.	1	2	3	4
jag fick tillräckligt med råd för hemvård.	1	2	3	4
jag fick tydliga instruktioner för fortsatta åtgärder.	1	2	3	4

102. Har du deltagit eller tänker du delta i SHVS:s hälso- eller tandkontroll för första årets studerande?

- 0 nej, inte i någondera
- 1 ja, i vardera
- 2 ja, men enbart i hälsokontrollen
- 3 ja, men enbart i tandkontrollen
- 4 jag vet inte ännu./Jag kommer inte ihåg om jag har deltagit.

103. Om du inte deltog eller tänker delta i hälsokontrollen, varför?

- 1 jag har nyss deltagit i en hälsokontroll.
- 2 jag har inga problem.
- 3 jag tycker att hälsokontroller är onödiga.
- 4 jag känner till mina problem ändå.
- 5 jag vill inte att någon blandar sig i mina angelägenheter.
- 6 annan orsak, vilken? _____

104. Skulle du önska hälsovårdsservicens hjälp i form av t.ex. individuell rådgivning, gruppsammanskomster, kurser, föreläsningar o.dyl. i följande frågor: (Besvara alla punkter.)

	nej	vet inte	ja	hurdan hjälp?
allergifrågor, hudvård	0	1	2	
att sluta röka	0	1	2	
kontroll av alkoholkonsumtionen	0	1	2	
viktkontroll	0	1	2	
ätstörningar	0	1	2	
näringsfrågor	0	1	2	
motionsfrågor	0	1	2	
frågor som gäller ergonomi	0	1	2	
spänningsproblem	0	1	2	
frågor som gäller människorelationer eller självkänsla	0	1	2	
stresskontroll	0	1	2	
andra problem	0	1	2	

Hälsningar, önskemål, kommentarer osv. till SHVS:

VI TACKAR FÖR ATT DU SVARADE PÅ ENKÄTEN!

Adresskälla: SHVS:s register över studerande, Tölögatan 37 A, 00260 Helsingfors