

Hälsoundersökning av universitetsstuderande 2004

Bästa studerande

Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS) ansvarar för universitetsstuderandenas 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. Frågorna om studier och studieförhållanden är viktiga även för universiteten och studentorganisationerna. Undersökningen omfattar också personer som studerar deltid eller som blivit utexaminerade under innevarande läsår.

Det här är den andra utredningen som gjorts på riksnivå; den första gjordes år 2000. De tidigare forskningsresultaten har varit värdefulla med tanke på det riksomfattande projektet Kehrä. Inom ramen för detta projekt strävar SHVS i samarbete med universiteten och studenterna efter att finna lösningar på många av de hälsoproblem som förekommer bland studenterna.

Denna enkät bidrar med värdefull ny information för våra utvecklingsprojekt. För att undersökningen skall lyckas är det av största vikt att också du deltar.

Alla uppgifter som du lämnar behandlas konfidentiellt och kommer endast att utnyttjas av forskare. Forskningsresultaten behandlas som statistiska helheter; enskilda personer kan inte identifieras.

Vi hoppas att du fyller i blanketten och sänder den så fort som möjligt 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 **senast 16.2.2004** lottar vi ut 50 seriebiljetter för 5 filmer på bio.*

Om du vill delta i utlottningen skall du fylla den bifogade kupongen och sända in den tillsammans med svarsblanketten.

Priserna tillsänds vinnarna direkt.

SPECIALTEMA / Tillägsfrågor om sexuell hälsa

105. Hur ofta har du könsumgånge nuförtiden?

- 0 aldrig
- 1 mer sällan än en gång i veckan
- 2 en gång i veckan eller oftare

107. Har du lidit av könssjukdomen klamydia?

- 0 nej
- 1 ja

Frågor för kvinnor

106. Har du haft problem med att använda kondom? (Vid behov kan du ringa in flera alternativ)

- 0 jag har inte använt kondom
- 1 jag har inte haft några problem
- 2 kondomen har glidit av
- 3 kondomen har gått sönder
- 4 övriga problem

108. Har du någonsin använt akutpreventivmedel?

- 0 nej
- 1 ja |__| gånger

109. Har du någonsin gjort abort?

- 0 nej
- 1 ja

BAKGRUNDSINFORMATION

110. Ålder _____ år

111. Studieort

- | | | |
|---------------|-----------------|---------------|
| 1 Esbo | 7 Kouvola | 13 Rovaniemi |
| 2 Helsingfors | 8 Kuopio | 14 Nyslott |
| 3 Tavastehus | 9 Villmanstrand | 15 Tammerfors |
| 4 Joensuu | 10 Uleåborg | 16 Åbo |
| 5 Jyväskylä | 11 Björneborg | 17 Vasa |
| 6 Kajana | 12 Raumo | 18 Annan |

112. Utbildningsområde

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1 Veterinärmedicin | 11 Agronomi/forstvetenskap |
| 2 Farmaci | 12 Musik |
| 3 Odontologi | 13 Juridik |
| 4 Humanistiska ämnen | 14 Psykologi |
| 5 Pedagogi | 15 Konstindustri |
| 6 Ekonomiska vetenskaper | 16 Teater och dans |
| 7 Bildkonst | 17 Teknikvetenskap |
| 8 Gymnastik- och idrottsvetenskap | 18 Teologi |
| 9 Naturvetenskap | 19 Hälsovetenskap |
| 10 Medicin | 20 Samhällsvetenskap |

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.

VI TACKAR FÖR ATT DU SVARADE PÅ ENKÄTEN!

99. Hur upplevde du vården då du senast anlidade 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

100. Vilka hälsovårdstjänster önskar du att du kunde ersätta med e-posttjänster eller andra nättjänster?

- 0 inga alls
1 följande:
- 1 tidsbeställning / avbeställning
 - 2 laboratoriesvar
 - 3 förnyande av recept
 - 4 annat, vad? _____

101. Har du tittat på SHVS:s webbsidor?

- 0 nej
1 ja

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

	nej	vet inte	ja
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
problem med studierna eller studietekniken	0	1	2
andra problem	0	1	2

102. Har du anlitat SHVS:s rådgivande nättjänster (t.ex. "Fråga råd", "Rådgivning på nätet")?

- 0 nej
1 ja |___|___| gånger

103. Har du varit i kontakt per e-post med någon anställd inom hälsovården vid SHVS som gett dig vård (läkare, hälsovårdare, psykolog e.d.)?

- 0 nej
1 ja |___|___| gånger

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.)

	nej	ja
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. Annan mun- eller tandsjukdom (sjukdomar i tuggorganen, slemhinnorna i munnen eller stödjevåvnaden)	0	1
22. Migrän	0	1
23. Epilepsi, annan neurologisk sjukdom	0	1
24. Ätstörningar (anorexi, bulimi, hetsätning)	0	1
25. Ångestneuros (panikstörningar, rädsla för sociala situationer osv.)	0	1
26. Depression	0	1
27. Annan psykisk störning	0	1
28. 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. P-piller räknas endast om de används för vård av sjukdom.)

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

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 naturmedicin (vitaminer, mineralämnen eller andra naturmedel) eller s.k. hälsokostprodukter?

- 0 nej
- 1 ibland
- 2 regelbundet eller ofta

7. Vilken preventivmetod använder du för tillfället? (Vid behov kan du ringa in flera punkter.)

- 0 ingen alls
- 1 hormonellt preventivmedel (p-piller, -plåster, kapslar eller vaginaring)
- 2 spiral
- 3 kondom
- 4 annan

8. Längd |__|__|__| cm

9. Vikt |__|__|__| kg

10. 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

11. Förhåller du dig normalt till mat?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

12. Har du någon gång bantat kraftigt?

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

13. Hur många timmar sover du per dygn?

|__|__|__| timmar

14. Anser du att du sover tillräckligt?

- 1 nästan alltid
- 2 ofta
- 3 sällan eller nästan aldrig
- 4 vet inte

HÄLSOSERVICE

96. Har du under det senaste året (12 mån.) anlitat följande service?

(Besvara alla punkter.)

		nej	en gång	2-5 gånger	över 5 gånger
HÄLSOVÅRDARE	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
FYSIOTERAPEUT	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
ALLMÄNPRAKTISERANDE LÄKARE	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
SPECIALISTLÄKARE	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
TANDVÅRDARE	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
TANDLÄKARE	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
SPECIALISTTANDLÄKARE	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
PSYKOLOG	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3
PSYKIATER	Studenternas hälsovårdsstiftelse	0	1	2	3
	Annan serviceproducent	0	1	2	3

97. Varför har du anlitat andra än SHVS:s tjänster? (Vid behov kan du ringa in flera punkter.)

- 0 jag har inte anlitat andra än SHVS:s tjänster
- 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 har inte erbjudit eller erbjuder inte längre den service jag behöver
- 8 jag har inte fått vård på SHVS tillräckligt snabbt
- 9 jag har inte varit nöjd med SHVS:s tjänster
- 10 annan orsak, vilken? _____

98. 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

ARBETE OCH UTKOMST

93. Har du förvärvsarbetat under det senaste året (12 mån.)?
(Ringa in 0, om du inte arbetat alls)

		Var arbetet anknutet till dina studier?	
Heldagsarbete (30 timmar/vecka eller mera)	sammanlagt __ __ månader, av vilka __ __ månader under läsåret	ja	nej
Regelbundet halvdags- eller deltidsarbete (mindre än 30 timmar/vecka)	cirka __ __ timmar i veckan sammanlagt __ __ månader, av vilka __ __ månader under läsåret	ja	nej
Kortjobb under läsåret (under 1 månad långa, oregelbundna arbetsperioder)	0 inte alls 1 ibland 2 ofta	ja	nej

94. 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

95. 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.

15. 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 uppsväldhet	0	1	2	3
10. förstoppning eller diarré	0	1	2	3
11. hetsätning	0	1	2	3
12. hjärtklappning, arytm	0	1	2	3
13. hudproblem	0	1	2	3
14. röstproblem	0	1	2	3
15. snuva eller tilltäpphet	0	1	2	3
16. halsbesvär (ont, slem)	0	1	2	3
17. långvarig hosta eller andnöd	0	1	2	3
18. blödande tandkött eller tandköttproblem	0	1	2	3
19. tandproblem (ilning, värk)	0	1	2	3
20. besvär av visdomständerna	0	1	2	3
21. bettbesvär	0	1	2	3
22. insomningssvårigheter eller uppvakning på natten	0	1	2	3
23. koncentrationssvårigheter	0	1	2	3
24. spändhet eller nervositet	0	1	2	3
25. depression eller nedstämdhet	0	1	2	3
26. ångest	0	1	2	3
27. annat, vad?	0	1	2	3

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

Gynekologiska besvär?

- 0 nej
- 1 menstruationssmärtor som kräver medicinering
- 2 menstruationsrubbnings
- 3 onormal vitflytning
- 4 samlagssmärtor
- 5 annat, vad? _____

Andrologiska besvär, dvs. sådana som uppträder hos män?

- 0 nej
- 1 problem med förhuden
- 2 flytningar från eller sveda i urinröret
- 3 erektionsstörningar
 - 1 har alltid haft
 - 2 ofta
 - 3 då och då
- 4 för tidig sädesavgång (< 2 min.)
- 5 prostatabesvär
- 6 annat, vad? _____

17. 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

18. 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

19. 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

20. 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

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

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

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

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

23. 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

24. 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

25. 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

26. 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

27. 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

28. 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

85. Hur många barn har du?

|__| barn

86. Hur många barn skulle du vilja ha?

|__| barn

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

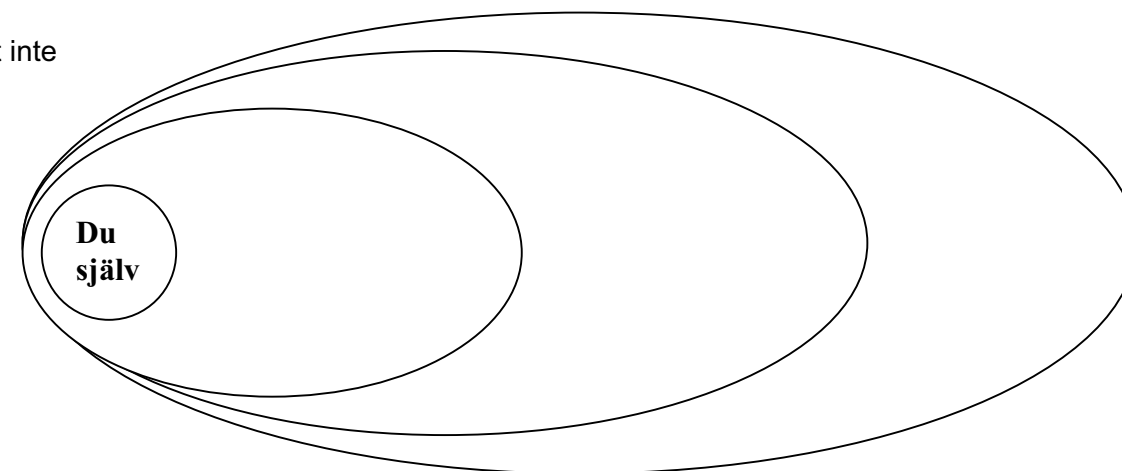
- 0 mera sällan en gång per månad
- 1 1 - 3 gånger i månaden
- 2 ca en gång i veckan
- 3 2 - 3 gånger i veckan
- 4 nästan varje dag

88. Känner du dig ensam?

- 0 nej
- 1 ja, ibland
- 2 ja, ofta

89. Upplever du att du hör till någon, vilken som helst, grupp i anslutning till studierna (t.ex. årskurs, institution, gradugrupp, ämnesförening e.d.)

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte



Svarsanvisningar:

Skriv i den innersta ovalen initialerna på de personer som står dig allra närmast, dvs. de personer som du svårigen 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.

90. 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

91. 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

92. 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.

80. Hur har du upplevt den arbetsmängd som studierna har krävt under innevarande läsår?

- 1 genomgående för stor
- 2 ganska ofta för stor
- 3 lämplig
- 4 ganska ofta för liten
- 5 genomgående för liten

81. 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 eller varierande
- 3 bra
- 4 utmärkt

82. Hur ofta har du under din studietid vid behov fått hjälp, stöd eller råd i studierelaterade frågor?

	jag har inte begärt hjälp	alltid eller oftast	ofta	ibland	sällan eller aldrig
lärare (professorer, assistenter, lektorer o.d.)	0	1	2	3	4
studiehandledare, -rådgivare o.d.	0	1	2	3	4
tutorer	0	1	2	3	4
studiekamrater eller vänner	0	1	2	3	4
familj eller andra släktingar	0	1	2	3	4

83. Bereder följande dig problem?

	inte alls	ganska lite	ganska mycket	väldigt mycket
att följa undervisningen på föreläsningarna	0	1	2	3
grupparbete	0	1	2	3
att finna lämpliga studiemetoder	0	1	2	3
att påbörja eller slutföra uppgifter som kräver initiativförmåga	0	1	2	3
att läsa inför en tent	0	1	2	3
uppgifter som kräver skrivfärdighet	0	1	2	3
andra uppgifter i anslutning till studierna	0	1	2	3
att planera studierna	0	1	2	3
att umgås med lärarna	0	1	2	3

MÄNNISKORELATIONER

84. Vilken typ av familj bor du i?

- 1 jag bor ensam i ett eget hushåll (eller studentbostad med enskilda rum men gemensamt kök och badrum)
- 2 jag bor i gemensamt hushåll
- 3 jag bor på två man hand med min make
- 4 jag bor tillsammans med min make och mitt/mina barn
- 5 jag bor ensam med mitt/mina barn
- 6 jag bor hos mina föräldrar
- 7 andra boendeförhållanden, vilka? _____

29. Hur bedömer du nedan nämnda faktorer för tillfället?

Svarsanvisningar:

- 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 TILLFREDSTÄLLELSE	svårt att säga

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	?

HÄLSOBETEENDE

Tandvård

30. Hur ofta borstar du tänderna?

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

32. Använder du tandtråd?

- 0 inte alls
- 1 ibland
- 2 varje dag

31. Använder du tandkräm?

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

33. 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

Kondition

34. 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

35. Hur många timmar i veckan idkar du någon av de motionsformer som nämns ovan?

Totalt cirka |__|__| timmar i veckan.

36. 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

Totalt cirka |__|__| timmar i veckan.

37. 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, hemsysslor) ?

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

38. 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 eller studentkåren
- 4 ämnesförening osv.
- 5 idrottsförening (andra än universitetets)
- 6 annan organisation, vad _____
- 7 privata motionsinrättningar
- 8 kommunala motionsinrättningar

39. Varför motionerar du?

(Ringa in de två viktigaste orsakerna.)

- 0 jag motionerar inte alls
- 1 för eget nöje, omväxling och stimulans
- 2 "för att se bra ut"
- 3 för att upprätthålla min kondition och hälsa eller för att behandla en sjukdom
- 4 för att få vara ensam
- 5 för att träffa vänner
- 6 för att ta avstånd från vardagen, få utlopp för stress
- 7 annan orsak, vilken?

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

	aldrig	har använt tidigare	använder som bäst
Tillåtna preparat, t.ex. proteinpreparat	0	1	2
Förbjudna dopningspreparat	0	1	2

Tobak och snus

71. Röker du för tillfället?

- 0 inte alls
- 1 ja, mindre än en gång per vecka
- 2 ja, varje vecka, men inte varje dag
- 3 ja, varje dag

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

- 0 inte alls
- 1 ibland
- 2 regelbundet
- 3 inte längre

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

	inte alls viktigt	rätt oviktigt	rätt viktigt	mycket viktigt
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
tillsatämnen i födan	1	2	3	4
användning av cykelhjälm och reflex	1	2	3	4

STUDIER

74. Hur många läsår har du varit närvarande i anslutning till dina nuvarande studier?

(Inklusive innevarande läsår)

|__|__| läsår

75. Hur många studieveckor har du avlagt fram till 31.1.2004 i anslutning till dina nuvarande studier?

|__|__|__| studieveckor

76. Anser du själv att du studerar

- 1 på heltid
- 2 på deltid
- 3 på annat sätt, hur? _____

77. När räknar du med att bli utexaminerad?

Om du studerar inom flera ämnesområden, när räknar du med att avlägga din första examen?

- 0 år 20|__|__|
- 1 jag har avlagt min examen detta läsår

78. Jämfört med dina egna målsättningar, har dina studier gått

- 1 bättre än väntat?
- 2 enligt förväntningarna?
- 3 sämre än väntat?

79. Tycker du att du studerar inom rätt område?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

Droger

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

- 0 aldrig
1 ja, vad ?

	Jag har använt		
	totalt 1-4 gånger	totalt 5 gånger eller mera	åtminstone en gång under det senaste halvåret
cannabis (hasis, marihuana)	1	2	3
thinner, lim e.d.	1	2	3
läkemedel och alkohol tillsammans	1	2	3
läkemedel i berusningssyfte	1	2	3
extasy	1	2	3
subutex eller temgesic	1	2	3
heroin, kokain, amfetamin, LSD, gamma e.d.	1	2	3

Olycksfall och trafiksäkerhet

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

- 0 nej
1 ja, var? (Vid behov kan du ringa in flera punkter.)
- 1 i trafik med motorfordon
2 i trafik som fotgängare eller cyklist
3 i arbetet (inte på vägen till arbetet)
4 inom ramen för studierna, hårdant

- 5 i hemmet (hemma eller på gården)
6 vid motions- eller tävlingsidrott
7 under övrig fritid
8 annat olycksfall

66. Använder du tandskydd vid kampsport eller lagspel?

- 0 jag idkar inte dylik idrott
1 aldrig
2 ibland
3 alltid

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

- 0 aldrig
1 ibland
2 vanligen alltid

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

- 0 aldrig
1 ibland
2 vanligen alltid

69. Använder du hjälm då du cyklar?

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

70. 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

Föda

41. Hurdana måltider äter du normalt på vardagarna?

(Välj endast ett alternativ för varje måltid)

	ingenting	enbart dryck	en kall måltid (bröd, sallad, bulle, yoghurt, flingor o.d.)	en varm, tillredd måltid (kött, fisk, vegetarisk kost, gröt o.d.)
vid frukost	0	1	2	3
vid lunchtid	0	1	2	3
vid middagstid	0	1	2	3

42. Följer du för tillfället någon specialdiet?

- 0 nej
1 ja, på grund av en diagnostiserad sjukdom, allergi eller övervikt
2 ja, av annan orsak

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

- 0 aldrig eller mycket sällan
1 ibland
2 ofta

44. Var äter du oftast ditt huvudmål?

- 1 student- eller personalmatsal
2 hemma i min bostad
3 hos mina föräldrar
4 på annan allmän matservering
5 annanstans

45. 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

Obs! Ringa endast in ett alternativ om inte annat nämnts i svarsanvisningarna.

46. 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, mysli, gröt och i kakao. (Skriv 0, om du inte alls använder mjölk eller surmjölk.)

___|___| glas

47. 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

48. Hurdant matfett breder du oftast på brödet?

- 0 inget alls
1 lättmargarin med 25 – 65 % fett (t.ex. Kevyempi Flora eller Keiju, Kevyt Linja, Voilevi 40 %)
2 bordsmargarin med 70 - 80 % fett (t.ex. Flora, Becel, Keiju)
3 smör
4 andra produkter med låg fetthalt (färsk- eller smältost e.d.)
5 annat

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

(Besvara varje punkt.)

	inte alls	1-2 dagar	3-5 dagar	ca en gång per dag	2 gånger per dag	3 gånger per dag eller oftare
frukt eller bär	0	1	2	3	4	5
färska grönsaker	0	1	2	3	4	5
tillredda grönsaker (inte potatis)	0	1	2	3	4	5
gröt, mysli, flingor	0	1	2	3	4	5
yoghurt eller fil (1,5-2 dl portioner)	0	1	2	3	4	5
glass	0	1	2	3	4	5
sötsaker, choklad	0	1	2	3	4	5
sötade drycker	0	1	2	3	4	5
söta bakverk	0	1	2	3	4	5
pommes frites	0	1	2	3	4	5
chips osv.	0	1	2	3	4	5
ost	0	1	2	3	4	5
pizza	0	1	2	3	4	5

Alkohol

50. 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

51. 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

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

- 1 vanligen inte
- 2 ibland
- 3 nästan alltid

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

53. 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

54. Hur ofta dricker du alkohol?

- 0 aldrig (om du aldrig druckit alkohol kan du gå direkt till fråga 64)
- 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

55. 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

56. 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

57. 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

58. 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

59. 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

60. 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

61. 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

62. 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

63. 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