

Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004

Hyvä opiskelija

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) vastaa yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuollosta Suomessa. Voidakseen kehittää terveydenhoitopalvelujaan YTHS tarvitsee ajankohtaista tietoa terveyden kannalta tärkeitä asioista.

Kyselylomakkeessa on perinteisiä terveyden ja terveystyötytymisen kysymyksiä, mutta siinä kartoitetaan myös muita elämän alueita, jotka kokemuksemme mukaan liittyvät läheisesti opiskelijan terveyteen ja jaksamiseen. Opiskelua ja opiskeluolosuhteita koskevat kysymykset ovat tärkeitä myös yliopistoille ja opiskelijajärjestöille. Tutkimus koskee myös sivutoimisesti opiskelevia tai tämän lukuvuoden aikana valmistuneita.

Tämä tutkimus on toinen valtakunnallinen selvitys; ensimmäinen tehtiin vuonna 2000. Aiemman tutkimuksen tulokset ovat olleet arvokkaita toteutettaessa valtakunnallista opiskelijoiden hyvinvointihanke Kehrää, jossa YTHS:n, yliopistojen ja opiskelijoiden yhteistyöllä on lähdetty etsimään ratkaisuja moniin opiskelijoiden hyvinvoinnin ongelmiin.

Tämä kysely tuo kehittämishankkeisiimme arvokasta uutta tietoa. Tutkimuksen onnistumiseksi on ensiarvoisen tärkeää, että osallistut kyselyyn.

Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain tutkijoiden käyttöön. Tutkimustulokset käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina; yksittäistä vastaajaa ei niistä voi tunnistaa.

Toivomme, että palautat lomakkeen täytettynä mahdollisimman pian Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiölle oheisessa kirjekuoressa, vastaanottaja maksaa postimaksun. Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa LT Kristina Kunttu, puh. (02) 2747 200, sp. kristina.kunttu@yths.fi.

Yhteistyöstä kiittäen



Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Vastaajakilpailu:

*Kyselyyn **16.2.2004 mennessä** vastanneiden kesken arvotaan 50 kappaletta viiden elokuvan sarjalippua.*

Jos haluat osallistua arvontaan, täytä oheinen lipuke ja laita se vastauslomakkeen mukana palautuskuoreen.

Palkinnot toimitetaan suoraan voittajille.

ERITYISTEEMA / Lisäkysymyksiä seksuaaliterveydestä**105. Kuinka usein olet nykyisin sukupuoliyhdyntässä?**

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
- 2 kerran viikossa tai useammin

107. Oletko sairastanut klamydia-sukupuolitaudin

- 0 en
- 1 kyllä

Kysymyksiä naisille**106. Onko Sinulla ollut ongelmia kondomin käytössä? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia)**

- 0 en ole käyttänyt kondomia
- 1 ei ole ollut ongelmia
- 2 kondomi on luiskahtanut pois päältä
- 3 kondomi on mennyt rikki
- 4 jokin muu ongelma

108. Oletko koskaan käyttänyt jälkikiäisyä?

- 0 en
- 1 kyllä [] [] kertaa

109. Onko Sinulle tehty raskauden keskeytystä?

- 0 ei
- 1 kyllä

TAUSTATIEDOT**110. Ikä _____ vuotta****111. Opiskelupaikkakunta**

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| 1 Espoo | 7 Kouvola | 13 Rovaniemi |
| 2 Helsinki | 8 Kuopio | 14 Savonlinna |
| 3 Hämeenlinna | 9 Lappeenranta | 15 Tampere |
| 4 Joensuu | 10 Oulu | 16 Turku |
| 5 Jyväskylä | 11 Pori | 17 Vaasa |
| 6 Kajaani | 12 Rauma | 18 Muu |

112. Koulutusala

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1 Eläinlääketieteellinen koulutusala | 11 Maatalous-metsätieteellinen |
| 2 Farmasian | 12 Musiikin |
| 3 Hammaslääketieteellinen | 13 Oikeustieteellinen |
| 4 Humanistinen | 14 Psykologian |
| 5 Kasvatustieteellinen | 15 Taideteollinen |
| 6 Kauppatieteellinen | 16 Teatterin ja tanssin |
| 7 Kuvataideala | 17 Teknillistieteellinen |
| 8 Liikuntatieteellinen | 18 Teologinen |
| 9 Luonnontieteellinen | 19 Terveystieteiden |
| 10 Lääketieteellinen | 20 Yhteiskuntatieteellinen |

Vastausohjeet:

Ympyröi Sinun vastaustasi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoita kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Ympyröi kunkin vaihtoehdon kohdalla vain yksi numero, ellei toisin ole mainittu.

Vastauksiin toivotaan tietoa siitä, miten yleensä toimit, ellei kysymyksessä toisin ole mainittu.

Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

KIITÄMME KYSELYYN VASTAAMISESTA!

99. Kun viimeksi käytit YTHS:n palveluja, millaiseksi koit saamasi palvelun?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
Sain selvyuden minua huolestuttaneisiin asioihin	1	2	3	4
Minua kuultiin ja tunsin tulevani ymmärretyksi	1	2	3	4

100. Mitä terveydenhuollon palveluja toivoisit voivasi korvata sähköpostilla tai muulla verkkopalvelulla?

- 0 en mitään
 1 kyllä, seuraavia:
 1 ajanvaraus / peruutus
 2 laboratoriovastausten saaminen
 3 reseptin uusiminen
 4 muuta, mitä _____

101. Oletko tutustunut YTHS:n www-sivuihin internetissä?

- 0 en
 1 kyllä

104. Haluaisitko apua, esim. yksilöllistä neuvontaa, ryhmäkokoontumisia, kursseja, luentoja tms. seuraavissa asioissa:

(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	en	en osaa sanoa	kyllä
allergia-asioissa, ihon hoidossa	0	1	2
tupakoinnin lopettamisessa	0	1	2
alkoholinkäytön hallinnassa	0	1	2
painonhallinnassa	0	1	2
syömisongelmassa	0	1	2
ravitsemusasioissa	0	1	2
liikuntaan liittyvissä asioissa	0	1	2
ergonomia-asioissa	0	1	2
jännittämisongelmissa	0	1	2
ihmissuhde- tai itsetuntoasioissa	0	1	2
stressinhallinnassa	0	1	2
opiskelun ongelmissa tai opiskelutekniikassa	0	1	2
muissa ongelmissa	0	1	2

102. Oletko käyttänyt YTHS:n neuvotia verkkopalveluita (esim. kysy lääkäriltä -palvelu, verkkoneuvontapalvelu)?

- 0 en
 1 kyllä _____ kertaa

103. Oletko ollut sähköpostitse yhteydessä YTHS:n Sinua hoitaneeseen terveydenhuollon työntekijään (lääkäri, terveydenhoitaja, psykologi tms.)?

- 0 en
 1 kyllä _____ kertaa

TERVEYDENTILA

1. Onko lääkäri, hammaslääkäri tai psykologi todennut Sinulla jonkin pysyvän, pitkäkestoisen tai usein toistuvan sairauden, vian tai vamman, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	ei	kyllä
1. Diabetes	0	1
2. Kilpirauhassairaus	0	1
3. Verenpainetauti, kohonnut verenpaine	0	1
4. Sydämen rytmihäiriö tai muu sydänsairaus	0	1
5. Nivelreuma, selkärankareuma	0	1
6. Muu tuki- ja liikuntaelinten sairaus	0	1
7. Astma tai muu keuhkosairaus	0	1
8. Allerginen nuha tai silmätulehdus	0	1
9. Atooppinen ihottuma	0	1
10. Muu ihosairaus, hankala akne	0	1
11. Laktoosi-intoleranssi	0	1
12. Muu mahan tai suoliston sairaus	0	1
13. Toistuva virtsatietulehdus, munuaissairaus	0	1
14. Miesten sukuelinten sairaus	0	1
15. Gynekologinen sairaus	0	1
16. Näkövika (silmälasit)	0	1
17. Silmänsairaus	0	1
18. Korva-, nenä-, kurkkusairaus	0	1
19. Hammaskaries (reikä hampaassa)	0	1
20. Tulehtunut viisaudenhammas	0	1
21. Muu suun tai hampaiden sairaus (purentaelinten, suun limakalvojen tai kiinnityskudoksen sairaus)	0	1
22. Migreeni	0	1
23. Epilepsia, muu neurologinen sairaus	0	1
24. Syömishäiriö (anorexia, bulimia, ahmiminen)	0	1
25. Ahdistuneisuushäiriö (paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tms.)	0	1
26. Masennus (depressio)	0	1
27. Muu mielenterveyden häiriö	0	1
28. Muu, mikä?	0	1

2. Millainen on terveydentilasi omasta mielestäsi?

- 1 hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 huono

3. Minkä seuraavista koet suurimmaksi uhaksi omalle terveydellesi?

- 1 ympäristöuhot
- 2 omassa käyttäytymisessä mahdollisesti olevat epäterveelliset tavat
- 3 väkivalta tai onnettomuus
- 4 henkinen stressi
- 5 perinnölliset tekijät
- 6 muu, mikä? _____
- 7 en osaa sanoa

4. Käytätkö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia. Ei E-pillereitä muuta kuin sairauden hoitona.)

- 0 en käytä mitään
- 1 säännöllinen lääkitys sairauteen
- 2 käytän tarvittaessa otettavaa lääkettä
- 3 käytän voiteita säännöllisesti tai tarvittaessa

5. Käytätkö nykyisin ilman reseptiä saatavia lääkkeitä?

- 0 en käytä tai käytän hyvin harvoin
- 1 kerran tai pari kuukaudessa
- 2 viikoittain
- 3 päivittäin tai lähes päivittäin

6. Käytätkö nykyisin rohdosvalmisteita (vitamiineja, kivennäisaineita tai muita lääkkeenomaisia tuotteita) tai ns. luontaistuotteita?

- 0 en käytä
- 1 käytän satunnaisesti
- 2 käytän säännöllisesti tai usein

7. Mitä ehkäisymenetelmää käytät nykyisin? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

- 0 en mitään
- 1 hormonaalinen ehkäisy (e-pilleri, -laastari, -rengas tai kapseli)
- 2 kierukka
- 3 kondomi
- 4 muu

8. Pituutesi _____ cm

9. Painosi _____ kg

10. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- 1 paljon alipainoinen
- 2 jonkin verran alipainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 jonkin verran ylipainoinen
- 5 paljon ylipainoinen

11. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

12. Oletko jossakin elämäsi vaiheessa laihduttanut voimakkaasti?

- 0 en
- 1 kyllä, laihduttaminen oli suunniteltu ja hallittu toimenpide
- 2 kyllä, laihduttaminen muuttui hallitsemattomaksi

13. Kuinka monta tuntia nuket vuorokaudessa?

_____ tuntia

14. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä usein
- 3 harvoin tai tuskin koskaan
- 4 en osaa sanoa

TERVEYSPALVELUT

96. Oletko käyttänyt seuraavia palveluja viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

		en	kerran	2-5 kertaa	yli 5 kertaa
TERVEYDEN- HOITAJA	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
FYSIOTERAPEUTTI	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
YLEISLÄÄKÄRI	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOISLÄÄKÄRI	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
HAMMASHUOLTAJA	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
HAMMASLÄÄKÄRI	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- HAMMASLÄÄKÄRI	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKOLOGI	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKIATRI	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3

97. Syy muiden kuin YTHS:n palvelujen käyttöön. (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

- 0 en ole käyttänyt muita kuin YTHS:n palveluja
- 1 en ole kuulunut koko vuotta YTHS:n piiriin
- 2 olen ollut töissä / armeijassa / raskaana
- 3 olen saanut lähetteen muualle
- 4 minulla on entuudestaan hoitosuhde muualla
- 5 olen tarvinnut apua paikkakunnalla, jossa ei ole YTHS:n palveluja
- 6 olen tarvinnut apua päivystysaikaan
- 7 YTHS ei tarjoa tarvitsemaani palvelua tai en saa sitä enää
- 8 en ole päässyt tarpeeksi nopeasti YTHS:ään hoitoon
- 9 en ole ollut tyytyväinen YTHS:n palveluihin
- 10 muu syy, mikä? _____

98. Oletko osallistunut / aiotko osallistua YTHS:n ensimmäisen vuoden opiskelijoille suuntaamaan terveystarkastukseen tai suun ja hampaiden tutkimukseen?

- 0 en kumpaankaan
- 1 kyllä molempiin
- 2 kyllä, vain terveystarkastukseen
- 3 kyllä, vain suun ja hampaiden tutkimukseen
- 4 en tiedä vielä osallistunko / en muista osallistuinko

TYÖSSÄKÄYNTI JA TOIMEENTULO

93. Oletko ollut viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ansiotyössä?

(Merkitse 0, jos ei yhtään)

		Liittyikö työopiskelualaasi?	
Kokopäivätyö (30 tuntia viikossa tai yli)	yhteensä _ _ kuukautta, josta lukuvuoden aikana _ _ kuukautta	kyllä	ei
Säännöllinen osapäivä- tai osa-aikatyö (alle 30 tuntia viikossa)	noin _ _ tuntia viikossa yhteensä _ _ kuukautta, josta lukuvuoden aikana _ _ kuukautta	kyllä	ei
Keikkatöitä lukuvuoden aikana (lyhyitä, alle 1 kk työjaksoja epäsäännöllisesti)	0 ei lainkaan 1 satunnaisesti 2 usein	kyllä	ei

94. Arvioi taloudellista tilannettasi viimeisen vuoden (12 kk) aikana

	ei	kyllä	en osaa sanoa
Minun oli käytävä töissä toimeentuloni takaamiseksi	0	1	2
Sain vanhemmiltani tai sukulaisiltani taloudellista tukea rahana, tavarana tms.	0	1	2
Asumismenoni veivät yli puolet käytössäni olleista varoista	0	1	2

95. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät?

- 1 erittäin hyvin
- 2 tulin hyvin toimeen
- 3 tulin toimeen, kun elin säästävaisesti
- 4 toimeentuloni oli erittäin niukka ja epävarma

15. Onko Sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen kuukauden (30 pv) aikana?

(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	ei lainkaan	satunnaisesti	viikoittain	päivittäin tai lähes
1. päänsärkyä	0	1	2	3
2. huimausta	0	1	2	3
3. väsymystä tai voimattomuutta	0	1	2	3
4. yläselän tai niskan vaivoja	0	1	2	3
5. alaselän vaivoja	0	1	2	3
6. raajojen tai nivelten kiputiloja	0	1	2	3
7. vatsakipuja, närästystä	0	1	2	3
8. pahoinvointia tai oksennuksia	0	1	2	3
9. ilmavaivoja tai turvotusta	0	1	2	3
10. ummetusta tai ripulia	0	1	2	3
11. ahmimista	0	1	2	3
12. sydämen tykytystä, epäsäännöllisiä lyöntejä	0	1	2	3
13. iho-ongelmia	0	1	2	3
14. ääniongelmia	0	1	2	3
15. nuhaa tai tukkoisuutta	0	1	2	3
16. kurkkuvaivoja (kipua, limaa)	0	1	2	3
17. pitkittynyttä yskää tai hengenahdistusta	0	1	2	3
18. ienverenvuotoa tai ienvaivoja	0	1	2	3
19. hammasvaivoja (viiltoa, särkyä)	0	1	2	3
20. vaivaa viisaudenhampaista	0	1	2	3
21. purentavaivoja	0	1	2	3
22. nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä	0	1	2	3
23. keskittymisvaikeuksia	0	1	2	3
24. jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	0	1	2	3
25. masentuneisuutta tai alakuloisuutta	0	1	2	3
26. ahdistuneisuutta	0	1	2	3
27. muuta, mitä?	0	1	2	3

16. Onko Sinulla esiintynyt viimeisen puolen vuoden (6 kk) aikana

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

Naisten vaivoja?

- 0 ei
- 1 kuukautiskipuja, joihin tarvitsit lääkkeitä
- 2 kuukautisvuotohäiriöitä
- 3 normaalista poikkeavaa valkovuotoa
- 4 yhdyntäkipuja
- 5 muuta, mitä? _____

Miesten vaivoja?

- 0 ei
- 1 esinahan ongelmia
- 2 vuotoa tai kivelyä virtsaputkessa
- 3 erektiohäiriöitä
- 1 ollut aina
- 2 usein
- 3 satunnaisesti
- 4 liian nopeata siemensyöksyä (< 2 min)
- 5 eturauhasen vaivoja
- 6 muuta, mitä? _____

17. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

18. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

19. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että Sinusta on hyötyä asioiden hoidossa?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

20. Oletko viime aikoina tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

21. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti yllirasittunut?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

22. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?

- 1 ei ollenkaan
- 2 ei enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

23. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimitasi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

24. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

25. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

26. Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

27. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi arvottomaksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

28. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

85. Montako lasta Sinulla on?

___ lasta

86. Montako lasta haluaisit?

___ lasta

87. Kuinka usein olet yhdessä ystäväsi tai ystäväsi kanssa vapaa-aikanasi?

- 0 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 1 1-3 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 lähes joka päivä

88. Koetko olevasi yksinäinen?

- 0 en
- 1 kyllä, ajoittain
- 2 kyllä, usein

89. Koetko kuuluvasi johonkin, mihin tahansa, opiskeluun liittyvään ryhmään (esim. vuosikurssiin, laitokselle, graduryhmään, ainejärjestöön tms.)

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

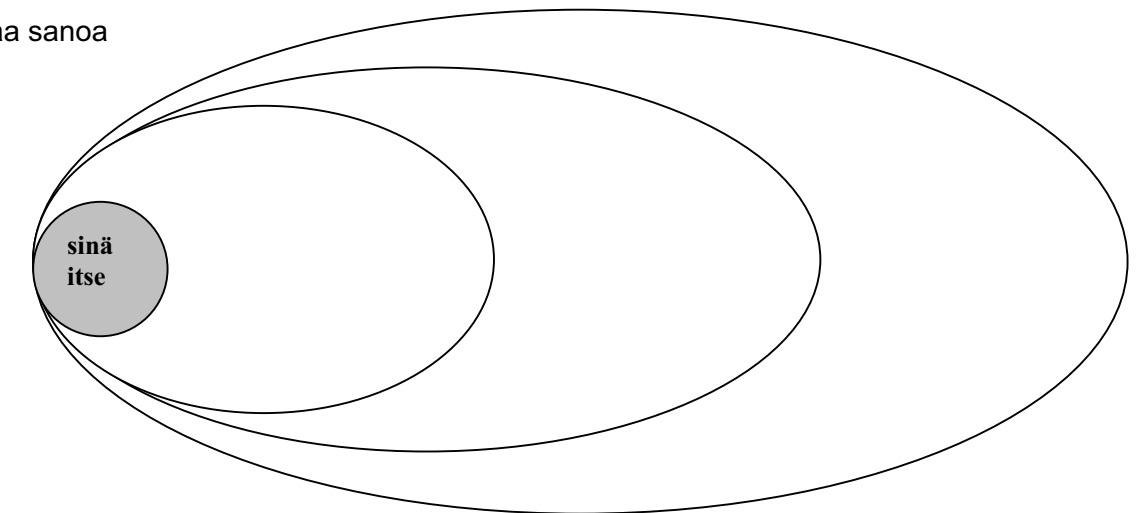
90. Voitko halutessasi keskustella jonkun läheisesi kanssa avoimesti asioistasi ja ongelmistasi?

- 0 en koskaan
- 1 hyvin harvoin
- 2 joskus tai joistakin asioista
- 3 usein
- 4 aina tai useimmiten

91. Miten usein olet viimeisen vuoden (12 kk) aikana osallistunut jonkin yhdistyksen tai seuran toimintaan (esim. liikuntaseura, soittokunta, tieteellinen tai uskonnollinen yhdistys, ainejärjestön tai yo-kunnan toiminta, partio tms. toiminta)?

- 0 hyvin harvoin tai en lainkaan
- 1 muutaman kerran vuodessa
- 2 1 – 3 kertaa kuukaudessa
- 3 kerran viikossa tai useammin

92. Ihmisen lähipiirillä on merkitystä hänen terveydelleen ja sille, kuinka hän selviää stressitilanteista. Lähipiiriin voi kuulua vain muutama ihminen tai hyvinkin monta. Seuraavalla kuviolla kartoitetaan Sinun lähipiiriäsi



Vastausohjeet:

Kirjoita sisimpään soikioon Sinulle kaikkein läheisimpien ihmisten nimikirjaimet; niiden joita ilman on vaikea kuvitella tulevansa toimeen. Kirjoita keskimmäiseen soikioon niiden nimikirjaimet, jotka ovat Sinulle hyvin tärkeitä, mutta eivät yhtä läheisiä kuin edellä mainitut. Kirjoita uloimpaan soikioon niiden nimikirjaimet, jotka eivät ole yhtä läheisiä kuin edelliset, mutta jotka kuuluvat lähipiiriisi ja joiden kanssa olet säännöllisesti tekemisissä.

80. Millaiseksi olet kokenut opiskeluun liittyvän työmäärän tämän lukuvuoden aikana?

- 1 jatkuvasti liian suuri
- 2 melko usein liian suuri
- 3 sopiva
- 4 melko usein liian vähäinen
- 5 jatkuvasti liian vähäinen

81. Onko oppilaitoksesi taholta opintoihisi saamasi ohjaus ja neuvonta viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut ?

- 0 täysin riittämätöntä
- 1 jonkin verran vajavaista
- 2 kohtuullista tai vaihtelevaa
- 3 hyvää
- 4 erittäin hyvää

82. Kuinka usein opiskelusi aikana olet tarvitessasi saanut apua, tukea tai neuvoja opiskeluun liittyvissä asioissa seuraavilta tahoilta?

	en ole ha- kenut apua	aina tai useimmiten	usein	satunnai- sesti	harvoin tai en koskaan
opettajat (professorit, assistentit, lehtorit ym.)	0	1	2	3	4
opinto-ohjaajat, -neuvojat ym.	0	1	2	3	4
opiskelijatutorit	0	1	2	3	4
opiskelutoverit tai ystävät	0	1	2	3	4
perhe tai muut sukulaiset	0	1	2	3	4

83. Onko sinulla vaikeuksia seuraavissa asioissa?

	ei lain- kaan	melko vähän	melko paljon	erittäin paljon
opetuksen seuraaminen luennoilla	0	1	2	3
työskentely ryhmissä	0	1	2	3
itselle sopivien opiskelutapojen löytäminen	0	1	2	3
omatoimisuutta vaativien tehtävien aloittaminen tai valmiiksi saattaminen	0	1	2	3
tentteihin lukeminen	0	1	2	3
kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen	0	1	2	3
opiskeluun liittyvien muiden tehtävien tekeminen	0	1	2	3
opintojen suunnitteleminen	0	1	2	3
kanssakäyminen opettajien kanssa	0	1	2	3

IHMISUHTEET

84. Mikä on perhemuotosi?

- 1 asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa)
- 2 asun yhteistaloudessa
- 3 asun kaksin puolisoni kanssa
- 4 asun puolison ja lapsen/lasten kanssa
- 5 asun yksin lapsen/lasten kanssa
- 6 asun vanhempien luona
- 7 muu, mikä? _____

29. Minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat tällä hetkellä?

Vastausohjeet:

- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
asia on minulle TODELLA ONGELMA, joka ratkaisevasti vaikeuttaa elämäni nykyään	asia on minulle SELVÄSTI ONGELMA, mutta ei vaivaa aina ja/tai ei kovin voimakkaasti	ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota	olen yleensä KOKENUT MYÖNTEISENÄ	merkitsee minulle todella TYYDYTYSTÄ ANTAVAA ASIAA	vaikea sanoa

otteen saaminen opiskelusta	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
esiintyminen, kuten esitelmän pito	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
kontakti vastakkaiseen sukupuoleen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
seksuaalisuuteni	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
suhde vanhempiini	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
tulevaisuuden suunnitteleminen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
omat voimat ja kyvyt	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
mielialani yleensä	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?

TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Hampaiden hoito

30. Miten usein harjaat hampaasi?

- 0 harvemmin kuin kerran päivässä
- 1 kerran päivässä
- 2 useammin kuin kerran päivässä

32. Käytätkö hammaslankaa?

- 0 en ollenkaan
- 1 silloin tällöin
- 2 päivittäin

31. Käytätkö hammastahnaa?

- 0 harvemmin kuin kerran päivässä
- 1 kerran päivässä
- 2 useammin kuin kerran päivässä

33. Käytätkö ksylitolipurukumia tai muita ksylitolilla makeutettuja tuotteita?

- 0 en käytä
- 1 käytän silloin tällöin
- 2 käytän kerran päivässä
- 3 käytän vähintään kaksi kertaa päivässä

Liikunta

34. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, voimistelua, uintia, pallopelejä)?

- 0 en lainkaan tai hyvin harvoin
- 1 1 – 3 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 4 – 6 kertaa viikossa
- 5 päivittäin

35. Jos harrastat edellisen kysymyksen kuntoliikuntaa, kuinka monta tuntia viikossa?

Viikossa yhteensä noin |__|__| tuntia

36. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ym.) ?

- 0 alle 15 minuuttia päivässä
- 1 15 – 30 minuuttia päivässä
- 2 30 – 60 minuuttia päivässä
- 3 yli tunnin päivässä

Viikossa yhteensä noin |__|__| tuntia

37. Kuinka usein harrastat kevyttä liikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan tai liikut muun harrastuksen yhteydessä (esim. kävely, luonnossa kulkeminen, tanssiminen, koiran ulkoiluttaminen, kotityöt) ?

- 0 enintään 3 kertaa kuukaudessa
- 1 1 – 2 kertaa viikossa
- 2 3 – 4 kertaa viikossa
- 3 päivittäin tai lähes päivittäin

38. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin vaihtoehtoja.)

- 0 en harrasta liikuntaa
- 1 omatoimisesti yksin
- 2 omatoimisesti ystävän kanssa tai kaveriporukassa
- 3 yliopiston tai ylioppilaskunnan järjestämä liikunta
- 4 ainejärjestön tms. liikuntatoiminta
- 5 urheiluseura (muu kuin yliopiston)
- 6 muu järjestö, mikä _____
- 7 kaupalliset liikuntapalvelut
- 8 kunnalliset liikuntapalvelut

39. Mitkä ovat liikunnan harrastamisesi syyt? (Ympyröi kaksi tärkeintä)

- 0 en harrasta liikuntaa
- 1 oma ilo, mielenvirkistys
- 2 "jotta näyttäisi hyvältä"
- 3 kunnon tai terveyden ylläpito tai sairauden hoito
- 4 halu olla yksin
- 5 kavereiden tapaaminen
- 6 arjesta irtautuminen, paineiden purkaminen
- 7 muu syy, mikä? _____

40. Oletko käyttänyt tai käytätkö nykyisin urheilusuorituksia, liikuntaa tai voimaa parantavia aineita?

	en kos- kaan	käyttänyt aikai- semmin	käytän nykyisin
Sallittuja aineita, esim. proteiiniainemista	0	1	2
Kiellettyjä doping- aineita	0	1	2

Tupakka ja nuuska

71. Tupakoitko nykyisin?

- 0 en lainkaan
- 1 kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa
- 2 kyllä, viikoittain, mutta en päivittäin
- 3 kyllä, päivittäin

72. Käytätkö nuuskaa ("biittä", mälliä, purutupakkaa)?

- 0 en käytä lainkaan
- 1 käytän satunnaisesti
- 2 käytän säännöllisesti
- 3 olen käyttänyt, mutta lopettanut

73. Miten tärkeänä pidät, että lainsäädännöllä säädellään seuraavia asioita?

	ei lainkaan tärkeänä	vain vähän tärkeänä	melko tärkeänä	erittäin tärkeänä
tupakointia julkisissa tiloissa	1	2	3	4
kannabiksen käyttöä	1	2	3	4
huumeongelman nuoren pakkohoitoa	1	2	3	4
alkoholin myyntiä vähittäiskaupoissa	1	2	3	4
alkoholin nauttimista julkisilla paikoilla	1	2	3	4
ravinnon lisäaineita	1	2	3	4
pyöräilykypärän ja heijastimen käyttöä	1	2	3	4

OPISKELU

74. Montako lukuvuotta olet ollut kirjoilla läsnäolevana opiskelijana nykyiseen opiskeluusi liittyen? (Mukaan lukien kuluva lukuvuosi)

|__|__| lukuvuotta

77. Minä vuonna arvioit valmistuvasi? Jos opiskelet useampaa alaa, niin minä vuonna arvioit suorittavasi ensimmäisen tutkinnon?

- 0 vuonna 20|__|__|
- 1 olen valmistunut tänä lukuvuonna

75. Kuinka monta opintoviikkoa olet suorittanut 31.1.2004 mennessä nykyiseen opiskeluusi liittyen?

|__|__| opintoviikkoa

78. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintomenestyksesi ollut

- 1 odotettua parempi
- 2 odotusten mukainen
- 3 odotettua huonompi

76. Opiskeletko mielestäsi

- 1 päätoimisesti
- 2 sivutoimisesti
- 3 muulla tavoin, miten _____

79. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

Huumeet

64. Oletko kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta, lääkkeitä tai lääkkeitä + alkoholia yhdessä päihtyäksesi?

- 0 en koskaan
1 kyllä, mitä ?

	Olen käyttänyt		
	yhteensä 1- 4 kertaa	yhteensä 5 kertaa tai enemmän	ainakin kerran viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
kannabis (hasis, marihuana)	1	2	3
tinneri, liima tms.	1	2	3
lääkkeitä ja alkoholia yhdessä	1	2	3
lääkkeitä päihtyäksesi	1	2	3
ekstaasi	1	2	3
subutex tai temgesic	1	2	3
heroiini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma tms.	1	2	3

Tapaturmat ja liikenneturvallisuus

65. Onko Sinulle viimeisen vuoden aikana sattunut jokin tapaturma, johon olet tarvinnut lääkärin hoitoa?

- 0 ei
1 kyllä, missä? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia.)

- 1 liikenteessä moottoriajoneuvolla
2 liikenteessä jalan tai polkupyörällä
3 työssä (ei työmatkalla)
4 opiskelun piirissä, minkälainen

- 5 kotona tai pihapiirissä
6 kunto- tai kilpaurheilussa
7 muussa vapaa-ajan viettämisessä
8 muu tapaturma

66. Käytätkö kontaktilajeissa tai joukkuepeleissä hammassuojaa?

- 0 en harrasta tällaisia lajeja
1 en käytä koskaan
2 käytän joskus
3 käytän aina

67. Käytätkö turvavyötä ajaessasi tai matkustaessasi autossa?

- 0 en koskaan
1 joskus
2 yleensä aina

68. Käytätkö heijastinta liikkeessäsi pimeään aikaan ulkona?

- 0 en koskaan
1 joskus
2 yleensä aina

69. Käytätkö kypärää pyöräillessäsi?

- 0 en koskaan
1 joskus
2 yleensä aina
3 en pyöräile koskaan

70. Käytätkö polkupyörää kulku- tai harrastusvälineenä?

- 0 en juuri koskaan
1 silloin tällöin lämpimänä aikana
2 useimmiten kevät-, kesä- ja syyskauteina
3 lähes ympäri vuoden

Ravinto

41. Millaisia aterioita nautit tavallisesti arkipäivisin ?

(Kullekin syömiskerralle valitaan vain yksi vaihtoehto)

	ei mitään	pelkkä juoma	kylmä ateria (leipä, salaatti, pulla, jogurtti, murot yms.)	lämmin valmistettu ateria (liha-, kala-, kasvisruoat, puurot yms.)
aamiaisaika	0	1	2	3
lounasaika	0	1	2	3
päivällisaika	0	1	2	3

42. Noudatko jotakin erityisruokavaliota?

- 0 en
1 kyllä, todetun sairauden, allergian tai ylipainon vuoksi
2 kyllä, muista syistä

43. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

- 0 en koskaan tai hyvin harvoin
1 silloin tällöin
2 usein

44. Missä useimmiten syöt pääateriasi?

- 1 opiskelija- tai työpaikkaruokalassa
2 omalla asunnollani
3 vanhempien luona
4 muussa yleisessä ruokapaikassa
5 muualla

45. Kuinka usein lisäät ruokaasi suolaa pöydässä?

- 0 en juuri koskaan
1 kerran viikossa tai harvemmin
2 muutaman kerran viikossa
3 jokseenkin joka päivä

Muista! Valitse vain yksi vaihtoehto, ellei kysymyksen ohjeessa toisin ole mainittu.

46. Kuinka monta lasillista (1 lasillinen = 2dl) maitoa tai piimää käytät tavallisesti päivässä? Ota huomioon myös murojen, myslin, puuron tai kaakaon kanssa käyttämäsi maito. (Merkitse 0, jos et käytä lainkaan.)

___|___| lasillista

47. Montako leipäviipaletta syöt tavallisesti päivittäin?

(Merkitse 0, jos et syö lainkaan. Vastaa kaikkiin kohtiin)

tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.)

___|___| viipaletta

seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää

___|___| viipaletta

ranskanleipää, patonkia

___|___| viipaletta

48. Mitä rasvaa käytät enimmäkseen leivällä?

- 0 en mitään
1 kevytlevitettä, jossa on alle 65 % rasvaa (esim. Kevyempi Flora tai Keiju, Kevyt Linja, Voilevi 40)
2 levitettä, jossa on 70-80 % rasvaa (esim. Flora, Becel, Keiju)
3 voita
4 muita vähärasvaisia valmisteita (tuore- tai sulatejuustot tms.)
5 jotakin muuta

49. Kuinka usein viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana söit seuraavia?

(Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	en kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	noin kerran päivässä	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4	5
tuoreita kasviksia	0	1	2	3	4	5
kypsennettyjä kasviksia (ei perunaa)	0	1	2	3	4	5
puuroa, myslisiä, muroja	0	1	2	3	4	5
jogurttia tai viiliä (1,5-2 dl annoksia)	0	1	2	3	4	5
jäätelöä	0	1	2	3	4	5
makeisia, suklaata	0	1	2	3	4	5
sokeroituja juomia	0	1	2	3	4	5
makeita leivonnaisia	0	1	2	3	4	5
ranskanperunoita	0	1	2	3	4	5
perunalastuja tms.	0	1	2	3	4	5
juustoa	0	1	2	3	4	5
pizzaa	0	1	2	3	4	5

Alkoholi

50. Tuntuuko Sinusta siltä, että joudut tovereidesi vaikutuksesta käyttämään enemmän alkoholia kuin oikeastaan itse haluaisit?

- 1 ei
- 2 silloin tällöin
- 3 usein

51. Jos olet juhlassa tai illanvietoissa, joissa tarjoillaan alkoholia, onko myös alkoholiton vaihtoehto tarjolla?

- 1 yleensä aina
- 2 silloin tällöin
- 3 ei juuri koskaan

52. Jos joku seurueestasi valitsee alkoholittoman vaihtoehdon, herättääkö tämä huomiota muissa?

- 1 ei yleensä
- 2 silloin tällöin
- 3 lähes aina

Yksi alkoholiannos =

pullo (=33 cl), keskiolut, siideri, long drink lasillinen (=12 cl), mieto viini lasillinen (=8 cl), väkevä viini lasillinen (=4 cl), väkevä alkoholi

53. Montako lasillista tai pullollista juot seuraavia alkoholijuomia keskimäärin viikon aikana?

(Ellet juo yhtään, merkitse 0. Vastaa joka kohtaan.)

III olutta |_|_|_| pullollista
 IV A-olutta |_|_|_| pullollista
 siideriä |_|_|_| pullollista
 long drink -juomia |_|_|_| pullollista
 viiniä |_|_|_| lasillista
 väkevää alkoholia |_|_|_| lasillista

54. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0 en koskaan (jos et ole koskaan käyttänyt alkoholia, voit siirtyä suoraan kysymykseen 64)
- 1 kuukausittain tai harvemmin
- 2a 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 2b kerran viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 neljä kertaa viikossa tai useammin

55. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

- 0 1 - 2 annosta
- 1 3 - 4 annosta
- 2 5 - 6 annosta
- 3 7 - 9 annosta
- 4 10 annosta tai enemmän

56. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

57. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?

- 0 pystyn aina lopettamaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

58. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään, mitä olet aikonut?

- 0 juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

59. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyypyjä?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

60. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

61. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

- 0 muistan aina, mitä tapahtui
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

62. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

- 0 en
- 2 kyllä, mutten vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä

63. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?

- 0 ei
- 2 kyllä, muttei vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä