

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008

Hyvä opiskelija

Opiskelijoiden terveystietojen kehittämisen tueksi tarvitaan luotettavaa ja ajankohtaista tietoa. Tämä kysely on ensimmäinen yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden yhteinen valtakunnallinen tutkimus; aiemmin on tehty selvityksiä erikseen molemmille. Monet peruskysymykset ovat samoja kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joten saamme tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin trendeistä ja kehittämishankkeiden vaikutuksista. Tutkimustuloksia aikaisemmista kyselyistä on hyödynnetty mm. opiskeluterveydenhuollolle laaditussa oppaassa.

Kyselylomakkeessa on perinteisiä terveyden ja terveystietojen kysymyksiä, mutta siinä kartoitetaan myös muita elämän alueita, jotka kokemuksemme mukaan liittyvät opiskelijan terveyteen ja jaksamiseen. Opiskelua, työssäkäyntiä ja opiskeluolosuhteita koskevat kysymykset ovat erittäin tärkeitä myös korkeakouluille ja opiskelijajärjestöille. Mukana olevat erityisteemat ovat nimenomaan opiskelijoiden ikä- tai elämänvaiheeseen liittyviä asioita, joista tarvitaan lisätietoa palvelujen parantamiseksi.

Toivomme, että ehdit kyselyyn vastaamisen verran uhrata aikaasi opiskelijoiden yhteiseksi hyväksi! Tarvitsemme tietoa juuri Sinun kokemuksistasi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Vastauksesi on meille erittäin arvokas, kukaan muu ei voi sitä korvata.

Tutkimus koskee myös sivutoimisesti opiskelevia tai tämän lukuvuoden aikana valmistuneita.

Kyselyyn voi vastata internetissä osoitteessa

<http://XXXXX/xxxx/??>

tai tällä lomakkeella oheisessa palautuskuoressa, vastaanottaja maksaa postimaksun.

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

Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa ylilääkäri Kristina Kunttu, puh. (02) 2747 200, kristina.kunttu@yths.fi.

Yhteistyöstä kiittäen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Suomen ammattikorkeakouluopiskelijajyhdistysten liitto SAMOK ry.

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.

TAUSTATIEDOT

1. Ikä _____ vuotta

2. Sukupuoli

- 1 mies
- 2 nainen

Huom!

Valitse vain yksi vaihtoehto.

Jos sinulla on useampi opiskelupaikkakunta ja koulutusala, vastaa sen mukaan, missä tämän lukuvuoden aikana pääasiassa olet suorittanut opintojasi

3. Opiskelupaikkakunta

- | | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|---------------|---------------|
| 1 Espoo | 6 Kajaani | 11 Lahti | 16 Rauma | 21 Tornio |
| 2 Helsinki | 7 Kemi | 12 Lappeenranta | 17 Rovaniemi | 22 Turku |
| 3 Hämeenlinna | 8 Kokkola | 13 Mikkeli | 18 Savonlinna | 23 Vaasa |
| 4 Joensuu | 9 Kouvola | 14 Oulu | 19 Seinäjoki | 24 Vantaa |
| 5 Jyväskylä | 10 Kuopio | 15 Pori | 20 Tampere | 25 Muu, mikä? |

useampi kuin yksi opiskelupaikkakunta (Rasti ruutuun)

4a. Koulutusala, yliopisto-opiskelijat

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 Eläinlääketieteen ala | 8 Liikuntatieteellinen ala | 15 Taideteollinen ala |
| 2 Farmasian ala | 9 Luonnontieteellinen ala | 16 Tanssiala |
| 3 Hammaslääketieteen ala | 10 Lääketieteellinen ala | 17 Teatteriala |
| 4 Humanistinen ala | 11 Maatalous-metsätieteell. ala | 18 Teknillistieteellinen ala |
| 5 Kasvatustieteellinen ala | 12 Musiikin ala | 19 Teologian ala |
| 6 Kauppatieteellinen ala | 13 Oikeustieteellinen ala | 20 Terveystieteiden ala |
| 7 Kuvataiteen ala | 14 Psykologian ala | 21 Yhteiskuntatieteellinen ala |

useampi kuin yksi koulutusala (Rasti ruutuun)

4b. Koulutusala, ammattikorkeakouluopiskelijat

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 Humanistinen ja kasvatusala | 5 Matkailu-, ravitsemis- ja talousala |
| 2 Kulttuuriala | 6 Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala |
| 3 Luonnontieteiden ala | 7 Tekniikan ja liikenteen ala |
| 4 Luonnonvara- ja ympäristöala | 8 Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala |

useampi kuin yksi koulutusala (Rasti ruutuun)

TERVEYDENTILA

5. 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?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

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

*** Jos sinulla on astma tai atooppinen ihottuma, vastaa myös erillisellä lomakkeella oleviin kysymyksiin. Vastaa niihin myös, jos Sinulla on ollut aikaisemmin atooppinen ihottuma.**

6. Millainen on terveydentilasi omasta mielestäsi?

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

7. Käytätkö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä tai e-pillereitä sairauden tai oireiden hoitoon?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en käytä mitään
- 1 säännöllinen lääkitys (tabletit, pistokset, hengitettävät lääkkeet, sumutteet, tipat, voiteet, peräpuikot)
- 2 käytän tarvittaessa otettavaa lääkettä

8. 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

9. Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket vuorokaudessa?

|__|__| tuntia

10. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

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

11. Pituutesi _____ cm

12. Painosi _____ kg

13. Vyötärönympäryys mitattuna kylkiluiden alapuolelta

(1-2 cm navan yläpuolelta uloshengityksen lopussa)

Miehet

0 Alle 94 cm

1 94 – 102 cm

2 Yli 102 cm

Naiset

0 alle 80 cm

1 80 – 88 cm

2 yli 88 cm

14. Onko verensokerisi todettu joskus olevan koholla (esim. terveystarkastuksen tai raskauden yhteydessä)

0 ei

1 kyllä

15. Onko suvussasi diabetesta (tyyppi 1 tai 2)

0 ei

1 kyllä, isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla, serkuilla

2 kyllä, vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla

16. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

1 selvästi alipainoinen

2 jonkin verran alipainoinen

3 sopivan painoinen

4 jonkin verran ylipainoinen

5 selvästi ylipainoinen

17. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

0 ei

1 kyllä

2 en osaa sanoa

18. Oletko jossakin elämäsi vaiheessa laihduttanut voimakkaasti?

0 en

1 kyllä, laihduttaminen oli suunniteltu ja hallittu toimenpide

2 kyllä, laihduttaminen muuttui hallitsemattomaksi

19. Onko sinulla ollut murrosiässä syömiseen liittyvää oireilua?

0 ei

1 kyllä

20. Jos vastasit kyllä, oletko saanut silloin hoitoa?

0 ei

1 kyllä

21. 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	?

22. 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

23. Onko Sinulla esiintynyt viimeisen vuoden (12 kk) aikana seuraavia:

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

Naisten vaivoja?

- 0 ei
1 kuukautiskipuja, joihin tarvitsit lääkkeitä
2 haittaavan runsas kuukautisvuoto
3 kuukautiset poissa yli 6 kk
4 epäsäännöllisiä vuotoja
5 normaalista poikkeavaa valkovuotoa
6 yhdyntäkipuja
7 muuta, mitä?

Miesten vaivoja?

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

24. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

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

25. 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

26. 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

27. 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

28. 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

29. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksista?

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

30. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

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

31. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

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

32. 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

33. Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?

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

34. 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

35. 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

36. Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?

0 en 1 kyllä

37. Oletko koskaan valehdellut läheisillesi siitä, kuinka paljon käytät rahaa pelaamiseen?

0 ei 1 kyllä

38. Kuinka usein huomaat olleesi netissä pitempään kuin olit alun perin ajatellut?

0 en koskaan
1 hyvin harvoin
2 harvoin
3 melko usein
4 usein
5 aina tai hyvin usein

39. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa olet keskimäärin käyttänyt aikaasi netissä seuraavien asioiden vuoksi. (Arvioi aika viimeksi kuluneen kuukauden tilanteen mukaan. Merkitse 0, jos ei yhtään)

	tuntia	min
1 Opiskelu		
2 Ansiotyö		
3 Muu tiedonhaku, verkkolehtien lukeminen		
4 Radion kuuntelu, tv:n katselu		
5 Internet-puhelut (esim. Skype)		
6 Sähköposti		
7 Asioiden hoito (pankki, matkat, työnhaku yms.)		
8 Keskustelupalstat, chattailu, yhteisöt yms.		
9 Pelien pelaaminen verkossa		
10 Muu asia, mikä		
	yhteensä	

ei kyllä

40. Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?

0 1

41. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?

0 1

42. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmissäsi?

0 1

LIIKUNTA

43. 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

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

Viikossa yhteensä noin |__|__| tuntia

45. 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

46. 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

47. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

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

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

	en koskaan	käyttänyt aikaisemmin	käytän nykyisin
Sallittuja aineita, esim. proteiinivalmisteita	0	1	2
Kiellettyjä doping-aineita	0	1	2

RAVINTO

49. Noudatanko jotain erityisruokavaliota?

- 0 en
- 1 kyllä, mitä? (Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)
 - 1 laktoositon ruokavalio
 - 2 keliakiaruokavalio
 - 3 laihduttajan ruokavalio
 - 4 erityisruokavalio ruoka-aineyliherkkyyden vuoksi
 - 5 ruokavalio diabeteksen, korkean kolesterolin tai kohonneen verenpaineen vuoksi
 - 6 ruokavalio, joka sisältää kasviksia, maitotuotteita sekä munaa, kanaa tai kalaa
 - 7 laktovegetaarinen ruokavalio (kasvisruokavalio + maitotuotteita)
 - 8 vegaaniruokavalio (vain kasvikunnan tuotteita)
 - 9 elävä ravinto
 - 10 muu, mikä _____

50. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

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

51. Missä useimmiten syöt pääateriasi?

- 1 opiskelija- tai työpaikkaruokalassa
- 2 omalla asunnollani
- 3 vanhempien luona
- 4 muualla

52. Kuinka usein lisäät ruokaasi suolaa pöydässä?

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

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

____|____| lasillista

54. Mitä rasvaa käytät enimmäkseen leivällä?

- 0 en mitään
- 1 kevytlevitettä, jossa on alle 65 % rasvaa
- 2 levitettä, jossa on 70-80 % rasvaa
- 3 voita
- 4 muita vähärasvaisia valmisteita (tuore- tai sulatejuustot tms.)
- 5 jotakin muuta

55. Montako leipäviipaleutta syöt tavallisesti päivittäin?

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

tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.) |__|__| viipaleutta

seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää |__|__| viipaleutta

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

(Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	en kerta- kaan	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, mysliä, 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
makeita leivonnaisia	0	1	2	3	4	5
makeisia, suklaata	0	1	2	3	4	5
sokeroituja juomia (myös alkoholi- ja energijuomat)	0	1	2	3	4	5
light-juomia	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

HAMPAIDEN HOITO**57. Miten usein harjaat hampaasi?**

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

59. Käytätkö hammaslankaa?

- 0 en ollenkaan
- 1 silloin tällöin
- 2 päivittäin

58. Käytätkö hammastahnaa?

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

60. Käytätkö ksylitolipurukumia tai muita ksylitolilla makeutettuja tuotteita?

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

TUPAKKA, HUUMEET, ALKOHOLI**61. Tupakoitko nykyisin?**

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

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

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

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

- 0 en koskaan
1 kyllä. Jos olet käyttänyt, niin

(Vastaa kaikkiin kolmeen kysymykseen)

64. Mitä?	65. Montako kertaa?		66. Oletko käyttänyt ainakin kerran viimeisen 12 kk aikana	
	1-4 kertaa	5 kertaa tai enemmän	en	kyllä
1 kannabis (hasis, marihuana)	1	2	0	1
2 tinneri, liima tms.	1	2	0	1
3 lääkkeitä ja alkoholia yhdessä	1	2	0	1
4 lääkkeitä päihtyäksesi	1	2	0	1
5 ekstaasi	1	2	0	1
6 subutex tai temgesic	1	2	0	1
7 heroiini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma tms.	1	2	0	1

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

- 1 ei
2 silloin tällöin
3 usein

Yksi alkoholiannos =

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

68. Jos olet juhlissa tai illanvietoissa, joissa tarjoillaan alkoholia, onko myös alkoholiton vaihtoehto tarjolla?

- 1 yleensä aina
2 silloin tällöin
3 ei juuri koskaan

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

- 1 ei yleensä
2 silloin tällöin
3 lähes aina

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

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

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

71. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0 en koskaan (*jos et ole koskaan käyttänyt alkoholia, voit siirtyä suoraan kysymykseen 81*)
- 1 kuukausittain tai harvemmin
- 2a 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 2b kerran viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 neljä kertaa viikossa tai useammin

72. 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

73. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

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

74. 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

75. 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

76. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyjä?

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

77. 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

78. 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

79. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

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

80. 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

OPISKELU

81. Montako lukuVUOTTA olet ollut kirjoilla läsnä olevana opiskelijana nykyiseen opiskeluusi liittyen?

(Mukaan lukien kuluva lukuvuosi)

|__|__|__| lukuvuotta

82. Kuinka monta opintoviikkoa tai -pistettä olet suorittanut 31.1.2008 mennessä nykyiseen opiskeluusi liittyen? Huom! Ilmoita määrä joko opintoviikkoina tai opintopisteinä.

|__|__|__| opintoviikkoa **TAI**

|__|__|__| opintopistettä

83. Minä vuonna arvioit valmistuvasi?

Jos opiskelet useampaa alaa, niin minä vuonna arvioit suorittavasi tutkinnon nykyisistä opinnoistasi?

0 vuonna 20|__|__|

1 olen valmistunut tänä lukuvuonna

84. Opiskeletko mielestäsi

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

85. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintomenestyksesi ollut

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

86. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

87. 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

88. Onko opiskelutilanteissa jännittäminen sinulle mielestäsi ongelma? (Vastaa kaikkiin kohtiin)

	en jännitä	jännitän joskus, ei ongelma	lievä ongelma	suuri ongelma
tenteissä ja kokeissa	0	1	2	3
yleisöpuhetilanteissa, esitelmissä yms.	0	1	2	3
seminaareissa	0	1	2	3
vieraan kielen puhumisessa	0	1	2	3
opettajan tai ohjaajan kanssa keskustellessa	0	1	2	3
muussa tilanteessa, missä?	0	1	2	3

89. Miten opiskelutilanteissa jännittäminen mielestäsi vaikuttaa?

- 0 ei mitenkään
- 1 vaikuttaa myönteisesti (saan energiaa, virkistyn tms.)
- 2 vaikuttaa haitallisesti (vastaa myös seuraavaan kysymykseen)

90. Jos vaikuttaa haitallisesti, miten?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 1 suoriudun tilanteesta huonommin kuin osaamiseni edellyttäisi
- 2 vaikeuttaa keskittymistäni ja oppimistäni
- 3 osallistun keskusteluun tavallista vähemmän
- 4 tulee huono olo
- 5 lamaannun, vaikea toimia
- 6 muu vaikutus, mikä _____

91. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten opiskeluolosuhteitasi. Valintojen tulisi kuvata nykyistä opiskelutilannettasi.

		Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	Viimeksi kuluneen kuukauden aikana... Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.	1	2	3	4	5	6
2	Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun.	1	2	3	4	5	6
3	Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
4	Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	1	2	3	4	5	6
5	Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	1	2	3	4	5	6
6	Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.	1	2	3	4	5	6
7	Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
8	Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	1	2	3	4	5	6
9	Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.	1	2	3	4	5	6
10	Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.	1	2	3	4	5	6
11	Opiskellessani olen täynnä energiaa.	1	2	3	4	5	6
12	Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.	1	2	3	4	5	6
13	Aika tuntuu lentävän siivillä, kun opiskelen.	1	2	3	4	5	6
14	Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi.	1	2	3	4	5	6
15	Olen innoissani opiskelusta.	1	2	3	4	5	6
16	Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni.	1	2	3	4	5	6
17	Opiskelu inspiroi minua.	1	2	3	4	5	6
18	Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan.	1	2	3	4	5	6
19	Olen oppoutunut opiskeluuni.	1	2	3	4	5	6

TOIMEENTULO JA TYÖSSÄKÄYNTI

92. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

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

93. Arvioi taloudellista tilannettasi viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana

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

94. Oletko ollut viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ansiotyössä? (Merkitse 0, jos ei yhtään)

		Liittyikö työ opiskelualaasi?
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

IHMISUHTEET

95. Mikä on perhemuotosi tällä hetkellä?

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

96. Onko Sinulla parisuhde (vakituinen sukupuolisuhte)?

- 0 ei
- 1 on yksi
- 2 on kaksi tai useampia

97. Kuinka monta kertaa olet elänyt avotai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa?

- 0 en koskaan
- 1 kyllä |_|_| kertaa (nykyinen liitto mukaan lukien)

98. Montako lasta Sinulla on? |_|_| lasta

99. Montako lasta haluaisit? |_|_| lasta

100. Jos haluaisit lapsia, eikä Sinulla vielä ole, niin minkä ikäisenä haluaisit ensimmäisen lapsesi?

Noin _____ -vuotiaana

101. Oletko Sinä tai kumppanisi raskaana?

- 0 en
- 1 kyllä

102. 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

103. Koetko olevasi yksinäinen?

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

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

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

105. 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

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

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

TERVEYSPALVELUT

107. Kun viimeksi kävit YTHS:ssä /opiskeluterveydenhuollossa vastaanotolla, millaiseksi koit saamasi palvelun?

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

108. Syy muiden kuin YTHS:n / opiskeluterveydenhuollon palvelujen käyttöön?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 En ole käyttänyt muita palveluja
- 1 En ole kuulunut koko vuotta opiskeluterveydenhuollon palveluiden 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 mainittuja palveluja
- 6 Olen tarvinnut apua päivystysaikaan
- 7 Opiskeluterveydenhuolto ei tarjoa tarvitsemaani palvelua tai en saa sitä enää
- 8 En ole päässyt tarpeeksi nopeasti opiskeluterveydenhuoltoon hoitoon
- 9 En ole ollut tyytyväinen opiskeluterveydenhuollon palveluihin
- 10 Muu syy, mikä? _____

109. Oletko käynyt lääkärin, terveydenhoitajan tai jonkun muun alla mainitun terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

		en	kerran	2– 5 kertaa	yli 5 kertaa
TERVEYDEN- HOITAJA	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
FYSIO- TERAPEUTTI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
YLEIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
SUU- HYGIENISTI (hammas- hoitaja)	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKOLOGI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKIATRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3

* muu kuin opiskeluterveydenhuolto

110. Haluaisitko apua, esim. yksilöllistä neuvontaa, ryhmäkokoontumisia, kursseja, luentoja tms. seuraavissa asioissa? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia)

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 stressinhallinta | 9 ergonomia |
| 2 jännittämisongelmat | 10 alkoholinkäytön hallinta |
| 3 ihmissuhde- tai itsetuntoasiat | 11 tupakoinnin lopettaminen |
| 4 seksuaalisuus | 12 muu riippuvuusongelma (pelaaminen, netti ym.) |
| 5 syömisongelmat | 13 opiskelun ongelmat tai opiskelutekniikka |
| 6 ravitsemusasiat | 14 allergia-asiat, ihon hoito |
| 7 painonhallinta | 15 rokotukset |
| 8 liikunta | 16 muu ongelma, mikä |

KIUSAAMISKOKEMUKSET

Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisestä kohteeksi pystymättä vaikuttamaan saamaansa kohteluun.

111. Minkä verran sinua kiusattiin kouluajanasi?

- 0 ei juuri ollenkaan
- 1 joitakin kuukausia
- 2 vuoden verran
- 3 useita vuosia

112. Jos ajattelet niitä ajanjaksoja, jolloin sinua kiusattiin, kuinka toistuvaa kiusaaminen silloin oli?

- 0 ei kiusattu koskaan
- 1 satunnaista, silloin tällöin
- 2 viikoittaista
- 3 päivittäistä

113. Jos sinua kiusattiin, millaisen kiusaamisen kohteeksi jouduit?

	en koskaan	silloin tällöin	kerran viikossa	päivittäin
Fyysisen vahingoittamisen	1	2	3	4
Verbaalisen loukkaamisen	1	2	3	4
Syrjimisestä	1	2	3	4
Kaverisuhteiden vahingoittamisen	1	2	3	4

114. Jos vertaat itseäsi kulloisiinkin luokkatovereihisi, kuinka paljon sinä kiusasit toisia oppilaita?

en koskaan	hyvin vähän	melko paljon	hyvin paljon
0	1	2	3

115. Oletko opiskeluaikanaasi kokenut olevasi toistuvasti yhden tai useamman muun opiskelijan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisestä kohteena?

0 1 2 3

116. Oletko mielestäsi opiskeluaikanaasi itse loukannut, vahingoittanut tai syrjinyt toistuvasti jotakuta toista opiskelijaa tai toisia opiskelijoita?

0 1 2 3

SEKSUAALITERVEYS

117. Onko seksuaalinen suuntautuneisuutesi?

- 1 Heteroseksuaalinen
- 2 Homoseksuaalinen
- 3 Biseksuaalinen

119. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana ollut sukupuoliyhdyntässä?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
- 2 viikoittain

118. Minkä ikäisenä olit ensimmäisen kerran sukupuoliyhdyntässä?

|___| -vuotiaana

120. Oletko sairastanut klamydia-sukupuolitaudin

0 en 1 kyllä

121. Mitä raskauden ehkäisyä sinä ja partnerisi olette käyttäneet viimeisen kuukauden aikana?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en mitään
- 1 kondomi
- 2 ehkäisytabletti
- 3 ehkäisylaastari
- 4 ehkäisyrengas
- 5 ehkäisykapseli
- 6 hormonikierukka
- 7 kuparikierukka

122. Oletko /onko partnerisi koskaan käyttänyt jälkielektrisyä?

- 0 en
- 1 kyllä |__|__| kertaa
- 2 en tiedä

123. Onko Sinulle /partnerillesi tehty raskauden keskeytystä?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en tiedä

124. Onko Sinulla ollut ongelmia kondomin käytössä?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 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

125. Oletko käyttänyt erektiota parantavia lääkkeitä?

- 0 en koskaan
- 1 1-5 kertaa
- 2 käytän silloin tällöin
- 3 käytän jatkuvasti

126. Jos olet käyttänyt erektiota parantavia lääkkeitä, mistä olet saanut lääkkeet?

- 1 reseptillä
- 2 internetin kautta tilaamalla
- 3 kaverilta

127. Mikä on käsityksesi?

1. Minkä ikäisenä naisen mahdollisuus tulla raskaaksi alkaa hiukan vähentyä? Noin |__|__| -vuotiaana
2. Minkä ikäisenä naisen mahdollisuus tulla raskaaksi huomattavasti vähenee? Noin |__|__| -vuotiaana
3. Jos miehellä ja naisella on säännöllisiä sukupuoliyhdyntöjä ilman ehkäisyä vuoden ajan, kuinka suuri osa naisista tulee raskaaksi

25 – 30 vuoden iässä noin _____ %

35 – 40 vuoden iässä noin _____ %

Muutama kysymys AKNEsta nyt ja aikaisemmin...

Ellei Sinulla ole koskaan ollut akneongelmaa, siirry suoraan kysymykseen 132.

128. Onko Sinulla esiintynyt aknea viimeksi kuluneen 12 kk aikana?

- 0 ei
- 1 kyllä

129. Oletko ollut aknen vuoksi lääkärin vastaanotolla viimeksi kuluneen 12 kk aikana?

- 0 en
- 1 kyllä

130. Oletko kokenut aknen aiheuttaneen tai aiheuttavan sosiaalista haittaa?

- 0 en lainkaan
- 1 jossain määrin
- 2 hyvin paljon

131. Oletko käyttänyt seuraavia hoitoja akneen?

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin vaihtoehtoja molemmissa sarakkeissa.)

Olen käyttänyt	viimeisen 12 kk aikana, miten monta kuukautta yhteensä	aikaisempina vuosina
Antibioottikuureja (esim. Apocyclin , Tetralysal tabl/ kaps)	1 __ __ kk	2
Isotretinoiini kapseleita (Roaccutane , Isotretinoin)	1 __ __ kk	2
Tretinoin- tai adapaleenivoiteita (Avitcid crem, Differin gel)	1 __ __ kk	2
Atselaiinihappovoidetta (Skinoren crem)	1 __ __ kk	2
Bentsoyyliperoksidivoidetta/ pesugeeliä (Basiron , Brevoxyl)	1 __ __ kk	2
Klindamysiiniliuosta (Dalacin liuos)	1 __ __ kk	2
Bentsoyyliperoksidi + klindamysiinigeeliä (Clindoxyl gel)	1 __ __ kk	2
Valohoitoja (solarium, SUP-valohoito)	1 __ __ kk	2
Ehkäisytabletteja	1 __ __ kk	2
Itsehoitotuotteita (ei-reseptivalmisteet)	1 __ __ kk	2

MATKAILU**132. Oletko viimeksi kuluneen 12 kk aikana tehnyt yli 10 vuorokautta kestävästä ulkomaanmatkan tai matkoja?**

0 en, jos vastasit ei, kysymykset päättyvät osaltasi tähän.

1 kyllä, jos vastasit kyllä, vielä muutama tarkentava kysymys:

133. Matkakohde

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan)

- | | |
|------------|--------------------|
| 1 Eurooppa | 4 Pohjois-Amerikka |
| 2 Aasia | 5 Etelä-Amerikka |
| 3 Afrikka | 6 Australia |

134. Matkan tarkoitus?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan)

- loma
- vapaaehtoistyö
- opiskelu

135. Otitko ennen matkaa suositellut rokotukset ja ennalta ehkäisevät lääkkeet?

- en
- kyllä
- otin vain osan suositelluista

136. Oliko Sinulla matkavakuutus?

- ei
- kyllä

137. Sairastuitko matkan aikana tai heti matkan jälkeen?

- en
- kyllä

138. Jos sairastuit, mitä oireita sinulla oli?

- ripulia
- kuumetta
- iho-oireita
- hengitystieoireita
- muuta, mitä? _____

139. Jouduitko matkan aikana ryöstön, tapaturman tai pahoinpitelyn kohteeksi?

- en
- kyllä

140. Kävitkö kohdemaassa lääkärissä?

- en
- kyllä

141. Toiveita terveydenhuollolle matkailuneuvonnan kehittämiseksi?

KIITÄMME KYSELYYN VASTAAMISESTA!

"Risut ja ruusut" opiskelijoiden terveydenhuollolle:

Osoitetiedot: YTHS:n opiskelijarekisteri ja ammattikorkeakoulut