

Nimi: _____

1. Ikä: _____ 2. Pituus: _____ 3. Paino: _____

2. Sukupuoli? 1 mies 2 nainen

3. Oletko tällä hetkellä pääasiassa

- 1 työssä
- 2 osin työssä, osin eläkkeellä
- 3 lomautettu
- 4 työtön
- 5 opiskelija
- 6 kotiäiti, -isä (myös äitiysloma, hoitovapaa)
- 7 pitkäaikaisella (>6 kk) sairauslomalla
- 8 eläkkeellä

4. Millainen on terveydentilasi nykyisin?

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

5. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

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

6. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

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

7. Montako tuntia keskimäärin nuket vuorokaudessa? _____ tuntia

8. Nukutko mielestäsi riittävästi?

- 1 kyllä
- 2 en

9. Tupakoitko/nuuskaatko nykyisin (alleiviivaa)?

- 1 kyllä, päivittäin _____ kertaa
- 2 satunnaisesti
- 3 en lainkaan

10. Kuinka usein tavallisesti juot alkoholia?

- 1 päivittäin
- 2 2–3 kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 2–3 kertaa kuukaudessa
- 5 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 6 en koskaan

11. Kuinka usein juot alkoholia kerralla kuusi annosta tai enemmän (alkoholiannos käsittää pullon olutta tai vastaavaa, lasin viiniä tai ravintola-annoksen väkevää alkoholijuomaa)?

- 1 en koskaan
- 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 kerran kuukaudessa
- 4 kerran viikossa
- 5 päivittäin tai lähes päivittäin

12. Millainen fyysisen kuntosi on nykyään?

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 tyydyttävä
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

13. Onko fyysinen kuntosi verrattuna ikätovereihisi?

- 1 selvästi huonompi
- 2 jonkin verran huonompi
- 3 yhtä hyvä
- 4 jonkin verran parempi
- 5 huomattavasti parempi

14. Paljonko istut keskimäärin päivässä: _____ tuntia

KÄÄNNÄ!

15. Miten rasittavaa työsi on ruumiillisesti? Valitse parhaiten sopiva vaihtoehto.

- 1 työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljoakaan
- 2 kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä
- 3 joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä
- 4 työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne.
- 5 en ole työelämässä

16. Millainen on työ-, opiskelu tai toimintakykyisi nyt verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan tilanteeseen. Oletetaan, että työ- tai toimintakykyisi on parhaillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nyt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Kuinka monta minuuttia harrastat hyötyliikuntaa päivittäin (edestakaiset matkat työhön, harrastuksiin, töihin, asiointimatkat, koiran ulkoiluttaminen, siivoaminen, puutarhatyöt ym.)?

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

18. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

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

19. Montako kertaa viikossa harrastat lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittäviä lajeja (kuntosali, kuntopiiri, pallopelit, luistelu, tanssi, tasapainoharjoittelu, venyttely)?

- 1 kaksi kertaa viikossa tai enemmän
- 2 kerran viikossa
- 3 en ollenkaan

20. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana muuttanut terveystottumuksiasi?

- kyllä
- 1 vähentänyt rasvan käyttöä
 - 2 lisännyt kasvien käyttöä
 - 3 vähentänyt sokerin käyttöä
 - 4 vähentänyt suolan käyttöä
 - 5 laihduttanut
 - 6 lisännyt liikuntaa
 - 7 vähentänyt alkoholin käyttöä

8 en

21. Onko sinulla jotain kipuja?

- 1 kyllä, päivittäin jatkuvasti
- 2 kyllä, päivittäin
- 3 kyllä, 4 – 6 kertaa viikossa
- 4 kyllä, 2 – 3 kertaa viikossa
- 5 kyllä, kerran viikossa
- 6 kyllä, 1 – 3 kertaa kuukaudessa
- 7 ei lainkaan tai hyvin harvoin

jos vastasit kyllä, kerro mitä:

22. Koetko, että liikunta- ja terveysneuvonta on vähentänyt käyntejä terveyspalveluissa?

- 1 kyllä
- 2 ei

23. Oletko kokenut, että liikunta- ja terveysneuvonta on edistänyt hyvinvointiasi? Jos olet, kerro miten.
