

Terveyskysely

Joitakin kysymyksiä elintavoistasi

Elintavoilla ja terveydellä on vahva yhteys toisiinsa. Nämä kysymykset antavat hyvän pohjan keskustelulle siitä kuinka voit vaikuttaa terveyteesi ja niihin vastaaminen vie vain muutaman minuutin.

Täytä kysely ja anna se tapaamallesi henkilöstölle!

Nimi.....henkilönumero.....päivämäärä.....

Alkoholi

1. Kuinka monta standardilasillista juot tavallisella viikolla?

- Juon <1 standardilasillisen viikossa tai en yhtään
- 1–4 standardilasillista viikossa
- 5–9 standardilasillista viikossa
- 10–14 standardilasillista viikossa
- 15 tai useampia standardilasillisia viikossa

2. Kuinka usein juot 4 standardilasillista, jos olet nainen ja 5 standardilasillista, jos olet mies, tai enemmän samalla kertaa?

- En koskaan
- Harvemmin kuin 1 kerran kuussa
- Joka kuukausi
- Joka viikko
- Päivittäin tai lähes päivittäin

Yhdellä "standardilasillisella" tarkoitetaan:



50 cl keskiolutta



33 cl vahvaa olutta



12-15 cl viiniä



8 cl väkevää viiniä



4 cl viinaa

Tupakka

1. Tupakointitapani

- En ole koskaan tupakoinut
- Olen lopettanut tupakoinnin yli 6 kuukautta sitten
- Olen lopettanut tupakoinnin vähemmän kuin 6 kuukautta sitten
- Tupakoin, mutta en päivittäin
- Tupakoin päivittäin
- Poltan savuketta päivässä

2. Nuuskaustapani

- En ole koskaan nuuskannut
- Olen lopettanut nuuskaamisen yli 6 kuukautta sitten
- Olen lopettanut nuuskaamisen vähemmän kuin 6 kuukautta sitten
- Nuuskaan, mutta en päivittäin
- Nuuskaan päivittäin
- Nuuskaan nuuskarasiaa viikossa



Fyysinen aktiviteetti

1. Kuinka paljon aikaa käytät tavallisella viikolla fyysiseen harjoitteluun, joka saa sinut hengästymään, esimerkiksi juoksemiseen, kuntovoimisteluun tai pallopeleihin?

- En yhtään
- Vähemmän kuin 30 minuuttia
- 30–60 minuuttia
- 60–90 minuuttia
- 90–120 minuuttia
- Enemmän kuin 120 minuuttia

2. Kuinka paljon aikaa käytät tavallisella viikolla arkiliikuntaan, esimerkiksi kävelyyn, pyöräilyyn tai puutarhatyöhön? Laske yhteen kaikki aika (vähintään 10 minuuttia kerralla).

- En yhtään
- Vähemmän kuin 30 minuuttia
- 30–60 minuuttia
- 60–90 minuuttia
- 90–150 minuuttia
- 150–300 minuuttia
- Enemmän kuin 300 minuuttia

Ruoka

1. Kuinka usein syöt vihanneksia ja/tai juureksia (tuoreita, pakastettuja tai valmistettuja)?

- Kaksi kertaa päivässä tai useammin
- Kerran päivässä
- Muutamia kertoja viikossa
- Kerran viikossa tai harvemmin

2. Kuinka usein syöt hedelmiä ja/tai marjoja (tuoreita, pakastettuja, säilöttyjä, tuoremehua jne.)?

- Kaksi kertaa päivässä tai useammin
- Kerran päivässä
- Muutamia kertoja viikossa
- Kerran viikossa tai harvemmin

3. Kuinka usein syöt kalaa tai äyriäisiä pääruokalajina, salaattissa tai leivän päällä?

- Kolme kertaa viikossa tai useammin
- Kaksi kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin

4. Kuinka usein syöt kahvileipää, suklaata/makeisia, perunalastuja tai virvokejuomia/mehua?

- Kaksi kertaa päivässä tai useammin
- Kerran päivässä
- Muutamia kertoja viikossa
- Kerran viikossa tai harvemmin

5. Kuinka usein syöt aamiaista?

- Päivittäin
- Lähes joka päivä
- Muutaman kerran viikossa
- Kerran viikossa tai harvemmin

Haluaisitko muuttaa joitakin näistä elintavoistasi? Merkitse rastilla alla olevalle asteikolle.

Kyllä, ehdottomasti

Ei, en ollenkaan