

# Miten voit? -terveyskysely

Nimi \_\_\_\_\_

Henkilötunnus \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Puh. \_\_\_\_\_

Haluamme tukea sinua välittämään itsestäsi ja huolehtimaan terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi. Tässä kyselyssä kysymme sinulta hyvinvointiin ja elämään liittyviä asioita.

**Täytä seuraavalta sivulta alkava kysely ja valitse tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.**



**1. Toivotko olevasi opiskelemissa lähitulevaisuudessa?**

en lainkaan         toivon paljon

**2. Toivotko olevasi työssä lähitulevaisuudessa?**

en lainkaan         toivon paljon

**3. Koetko tarvitsevasi tukea yllämainituissa asioissa?**

Kyllä  En

**4. Miten koet terveytesi?**

huonoksi        hyväksi

**5. Oletko huolissasi terveydentilastasi, onko sinulla sairauksia, jatkuvia tai toistuvia oireita?**

Kyllä  Ei

Mitä?

---

---

---

**6. Onko sinulla säännöllistä lääkitystä?**

Kyllä  Ei

Mitä?

---

---

---

**7. Milloin kävit viimeksi hammastarkastuksessa?**

- alle vuosi sitten
- 1-2 vuotta sitten
- 3-5 vuotta sitten
- yli 5 vuotta sitten

**8. Pituus ja paino?**

Pituutesi \_\_\_\_\_ cm. Painosi \_\_\_\_\_ kg.

**9. Miten tyytyväinen olet painoosi?**

tyytymätön        tyytyväinen

**10. Onko sinulla seksuaalisuuteen, raskaudenehkäisyyn tai seksitauteihin liittyviä kysymyksiä?**

Kyllä  Ei

Mitä?

---

---

---

**11. Miten mielestäsi syöt?**

epäterveellisesti        terveellisesti

**12. Harrastatko liikuntaa?**

Kyllä  En

**13. Miten tyytyväinen olet liikuntatottumuksiisi?**

tyytymätön        tyytyväinen

**14. Montako tuntia nukut?**

\_\_\_\_\_ h/arkisin \_\_\_\_\_ h/viikonloppuisin

**15. Kuinka tyytyväinen olet nukkumiseesi?**

(riittävyys, laatu, virkistävyys, unensaanti)

tyytymätön        tyytyväinen

**16. Tupakoitko tai nuuskaatko?**

- En lainkaan
- Kyllä, satunnaisesti
- Kyllä, päivittäin

### 17. Käytätkö alkoholia?

En  Kyllä

Jos vastasit kyllä, niin voit täyttää kyselyn lopussa olevan alkoholinkäytön testin.

### 18. Oletko kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta (tai alkoholia ja lääkkeitä yhdessä)?

En koskaan  
 Kyllä, 1-4 kertaa  
 Kyllä, 5 kertaa tai useammin

### 19. Onko elämäsi/ajatuksiasi haitannut/hallinnut jokin asia?

(esim. päihteet, netti, pelaaminen, syöminen, shoppailu)

Ei lainkaan  
 Kyllä, satunnaisesti  
 Kyllä, päivittäin

### 20. Kuinka stressaantuneeksi koet itsesi?

(stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa tunnet itsesi jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai sinun on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä)

stressiä paljon         stressiä ei lainkaan

### 21. Millaisiksi koet sosiaaliset tilanteet?

(esimerkiksi julkisissa tiloissa asioimisen tai julkiset kulkuneuvot)

jännittävänä        mukavina  
ahdistavana rentoina

### 22. Minkälainen mielialasi on ollut viimeisen kahden viikon aikana?

synkkä        valoisa  
toivoton alakuloinen huono        toiveikas iloinen hyvä

Jos mielialasi on ollut matalalla niin voit täyttää kyselyn lopussa olevan mielialakyselyn.

### 23. Miten tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?

tyytymätön        tyytyväinen

### 24. Minkälaiseksi koet suhteesi perheeseesi?

huonoksi        hyväksi

### 25. Oletko joutunut kohtaamaan kiusaamista?

(kiusaajana – kiusattuna)

En  Kyllä

Milloin? Minkälaisessa tilanteessa?

---

---

---

---

### 26. Oletko joutunut kohtaamaan väkivaltaa?

(fyysistä, henkistä, seksuaalista, esim. netissä, kotona, parisuhteessa, kavereiden suunnalta, tuntemattomien suunnalta, oma väkivaltaisuus)

En  Kyllä

Milloin? Minkälaisessa tilanteessa?

---

---

---

---

### 27. Kuinka monta tuntia ajastasi käytät keskimäärin ruudun ääressä vuorokaudessa?

(elokuvat, pelit, netissä olo ym.)

h/arkisin

h/viikonloppuisin

### 28. Miten tyytyväinen olet toimeentuloosi?

tyytymätön        tyytyväinen

### 29. Miten tyytyväinen olet asumiseesi?

tyytymätön        tyytyväinen



## Jos käytät alkoholia, niin täytä alla oleva kysely.

Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

### Yksi alkoholiannos on

1 pullo keskiolutta tai siideriä	= 1
1 lasillinen (12 cl) viiniä	= 1
1 pullo IV-olutta (0,33)	= 1,3
1 viskipaukku (4 cl)	= 1
1 IV-tuoppi (0,5 l)	= 2
1 pullo mietoa viiniä (75 cl)	= 6
1 pullo väkevää viiniä (75 cl)	= 10-11
1 pullo viinaa (50 cl)	= 13

Lähde: THL

## PALJONKO JUOT?

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 0 p. En koskaan
- 1 p. Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 p. 2-4 kertaa kuussa
- 3 p. 2-3 kertaa viikossa
- 4 p. 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

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

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0 p. En koskaan
- 1 p. Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 p. Kerran kuussa
- 3 p. Kerran viikossa
- 4 p. Päivittäin tai lähes päivittäin

## MENIKÖ PITKÄKSI?

4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- 0 p. Ei koskaan
- 1 p. Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 p. Kerran kuussa
- 3 p. Kerran viikossa
- 4 p. Päivittäin tai lähes päivittäin

## JÄIKÖ JOTAIN TEKEMÄTTÄ?

5. Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0 p. En koskaan
- 1 p. Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 p. Kerran kuussa
- 3 p. Kerran viikossa
- 4 p. Päivittäin tai lähes päivittäin

## RYYPYLLÄ KÄYNTIIN?

6. Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- 0 p. En koskaan
- 1 p. Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 p. Kerran kuussa
- 3 p. Kerran viikossa
- 4 p. Päivittäin tai lähes päivittäin

## MORKKIS?

7. Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 p. En koskaan
- 1 p. Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 p. Kerran kuussa
- 3 p. Kerran viikossa
- 4 p. Päivittäin tai lähes päivittäin

## MENIKÖ MUISTI?

8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0 p. Ei koskaan
- 1 p. Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 p. Kerran kuussa
- 3 p. Kerran viikossa
- 4 p. Päivittäin tai lähes päivittäin

## KOLHITKO ITSEÄSI TAI MUITA?

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- 0 p. Ei
- 2 p. On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 p. Kyllä, viimeisen vuoden aikana

## TULIKO SANOMISTA?

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäyttöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- 0 p. Ei
- 2 p. On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 p. Kyllä, viimeisen vuoden aikana

Lähde: Maailman terveysjärjestö WHO (AUDIT-testi)

## PISTEITÄ YHTEENSÄ:

### Onko SINULLA riski saada alkoholista haittoja?

0 – 7 p. Kokonaispistemääräsi ei anna aiheutta huoleen. Nuorilla riskirajaksi on asetettu 0, koska nuorella alkoholi vaarantaa keskushermoston kehitystä ja aiheuttaa hormonitoiminnan häiriötä.

8 – 10 p. Alkoholin käyttösi liittyy riskejä. Sinun kannattaa tarkistaa tilanne. Mitä aiemmin rajoitat, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan.

11 – 14 p. Alkoholin käyttösi liittyy riskejä, jotka voivat vaarantaa terveyttäsi. Sinun kannattaa tarkistaa tilanne. Mitä aiemmin rajoitat, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan.

15 – 19 p. Alkoholin käyttösi liittyy suuria riskejä, jotka ilmeisesti vaarantavat terveyttäsi. Sinun kannattaa tarkistaa tilanne nyt. Mitä aiemmin rajoitat, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan.

20 – 40 p. Riski saada alkoholinkäyttöön liittyviä haittoja on kohdallasi erittäin suuri.

Lähde: Päihdelinkki

## Jos olet huolissasi mielialastasi tai jaksamises-tasi, täytä alla oleva kysely.

Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

### 1. Minkälainen mielialasi on?

- 0 p. Mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 0 p. En ole alakuloinen tai surullinen
- 1 p. Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 2 p. Olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- 3 p. Olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

### 2. Miten suhtaudut tulevaisuuteesi?

- 0 p. Suhtaudun tulevaisuuteeni toiveikkaasti
- 0 p. En suhtaudu tulevaisuuteeni toivottomasti
- 1 p. Tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- 2 p. Minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- 3 p. Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

### 3. Miten katsot elämäsi sujuneen?

- 0 p. Olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- 0 p. En tunne epäonnistuneeni elämässäni
- 1 p. En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- 2 p. Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
- 3 p. Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- 3 p. Tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

### 4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- 0 p. Olen varsin tyytyväinen elämään
- 0 p. En ole erityisen tyytymätön
- 1 p. En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- 2 p. Minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- 3 p. Olen täysin tyytymätön kaikkeen

### 5. Minkälaisena pidät itseäsi?

- 0 p. Tunnen itseni melko hyväksi
- 0 p. En tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 1 p. Tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 2 p. Nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 3 p. Olen kerta kaikkiaan arvoton ja huono

### 6. Onko sinulla pettymyksen tunteita?

- 0 p. Olen tyytyväinen itseäni ja suorituksiini
- 0 p. En ole pettynyt itseni suhteen
- 1 p. Olen pettynyt itseni suhteen
- 2 p. Minua inhottaa oma itseni
- 3 p. Vihaan itseäni

### 7. Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

- 0 p. Minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- 0 p. En ajattele vahingoittavaa itseäni
- 1 p. Minusta tuntuu, että olisi parempi jos olisin kuollut
- 2 p. Minulla on vakaa aikomus tehdä itsemurha
- 3 p. Tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

### 8. Miten suhtaudut vieraitten ihmisten tapaamiseen?

- 0 p. Pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
- 0 p. En ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
- 1 p. Toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
- 2 p. Olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
- 3 p. Olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

### 9. Miten koet päätösten tekemisen?

- 0 p. Erialaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
- 0 p. Pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
- 1 p. Yritän lykätä päätösten tekemistä
- 2 p. Minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
- 3 p. En pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

### 10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

- 0 p. Olen melko tyytyväinen ulkonäköni ja olemukseeni
- 0 p. En mielestäni näytä sen huonommalta kuin ennenkään
- 1 p. Olen huolissani, että näytän vanhalta tai epämiellyttävältä
- 2 p. Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi ja että näytän nyt epämiellyttävältä
- 3 p. Olen varma, että näytän rumalta ja epämiellyttävältä

### 11. Minkälaisena nukkumisesi on?

- 0 p. Minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
- 0 p. Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- 1 p. Herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- 2 p. Minua häiritsee unettomuus
- 3 p. Kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisistä

### 12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

- 0 p. Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- 0 p. En väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- 1 p. Väsyn nopeammin kuin ennen
- 2 p. Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- 3 p. Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

### 13. Minkälainen ruokahalusi on?

- 0 p. Ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- 0 p. Ruokahaluni on ennallaan
- 1 p. Ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- 2 p. Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- 3 p. Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

### 14. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?

- 0 p. Pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- 0 p. En tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
- 1 p. Ahdistun ja jännityn melko helposti
- 2 p. Tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- 3 p. Tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

Lähde: Beckin lyhyen depressiokyselyn pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely, Raimo Raitasalo, 2007

## PISTEITÄ YHTEENSÄ:

0 – 4 p. Vastauksiesi mukaan sinulla ei ole masentuneisuutta. Kysely on vain suuntaa antava eikä sen perusteella voi tehdä diagnoosia. Jos koet tarvitsevasi apua, suosittelen sinua keskustelemaan tilanteestasi esim. jonkun läheisesi, ystävän, oppilaitoksesi työntekijän tai terveydenhoitajan kanssa.

5 – 7 p. Vastauksiesi mukaan sinulla voi olla lievää masennusta. Kysely on vain suuntaa antava eikä sen perusteella voi tehdä diagnoosia. Suosittelen sinua keskustelemaan tilanteestasi esim. jonkun läheisesi, ystävän, oppilaitoksesi työntekijän tai terveydenhoitajan kanssa.

8 – 15 p. Vastauksiesi mukaan sinulla voi olla keskivaikea masennus. Kysely on vain suuntaa antava eikä sen perusteella voi tehdä diagnoosia. Suosittelen sinua varaamaan ajan opiskeluterveysasemalle terveydenhoitajalle.

16 – 39 p. Vastauksiesi mukaan sinulla voi olla vaikea masennus. Kysely on vain suuntaa antava eikä sen perusteella voi tehdä diagnoosia. Suosittelen sinua varaamaan ajan opiskeluterveysasemalle terveydenhoitajalle.