

Voit itse vaikuttaa terveytesi hyvillä elintavoilla. Ne elintavat, joilla on suurin merkitys sairastumisellemme, ovat tupakanpolttoto, liiallinen alkoholin käyttö, liian vähäinen liikkuminen ja epäterveellisen ruoan syöminen. Täytä tämä lomake ennen kuin tulet käymään vastaanotolla, jotta hoitotoiminto ja sinä yhdessä voisitte toimia terveytesi kohentamiseksi parhaaksi mahdolliseksi.

Tupakka (Tobak)

1. Tupakanpolttotapani

- En ole koskaan polttanut tupakkaa
- Olen lopettanut tupakanpolton yli 6 kuukautta sitten
- Olen lopettanut tupakanpolton alle 6 kuukautta sitten
- Poltan, mutta en päivittäin
- Poltan päivittäin:
 - 1–9 savuketta päivässä
 - 10–19 savuketta päivässä
 - 20 tai useampia savukkeita päivässä

2. Nuuskatapani

- En ole koskaan käyttänyt nuuskaa
- Olen lopettanut nuuskan käytön yli 6 kuukautta sitten
- Olen lopettanut nuuskan käytön alle 6 kuukautta sitten
- Käytän nuuskaa, mutta en päivittäin
- Käytän nuuskaa päivittäin:
 - 1–3 nuuskarasiaa viikossa
 - 4–6 nuuskarasiaa viikossa
 - 7 tai useampia nuuskarasioita viikossa

Alkoholi (Alkohol)

”Normaaliannoksella” tarkoitetaan:



50 cl
kan-san-
olut-ta



33 cl
vahvaa
olutta



12-15 cl
valko- tai
punaviiniä



8 cl
väkevä
ä viiniä



4 cl viinaa,
esim.
viskiä

1. Kuinka monta normaaliannosta juot tavallisesti viikossa?

- En juo alkoholia
- Vähemmän kuin yhden normaaliannoksen viikossa
- 1–4 normaaliannosta viikossa
- 5–9 normaaliannosta viikossa
- 10–14 normaaliannosta viikossa
- 15 tai useampia normaaliannoksia viikossa

2. Kuinka usein sinä, joka olet nainen juot 4 normaaliannosta, ja sinä, joka olet mies, juot 5 normaaliannosta samassa tilaisuudessa?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kuukausittain
- Viikoittain
- Päivittäin tai melkein päivittäin

Fyysinen aktiivisuus (Fysisk aktivitet)

1. Kuinka paljon aikaa käytät normaalin viikon aikana fyysisiin harjoituksiin siten, että hengästyt, esim. juoksemalla, kuntojumpalla tai jollakin palloilulajilla?
 - En laisinkaan
 - Vähemmän kuin 30 minuuttia
 - 30–60 minuuttia (0,5–1 tuntia)
 - 60–90 minuuttia (1–1,5 tuntia)
 - 90–120 minuuttia (1,5–2 tuntia)
 - Enemmän kuin 120 minuuttia (2 tuntia tai enemmän)
2. Kuinka paljon aikaa käytät normaalin viikon aikana hyötyliikuntaan, esimerkiksi kävelyyn, pyöräilyyn tai puutarhatöihin? Laske kaikki ajat yhteen.
 - En laisinkaan
 - Vähemmän kuin 30 minuuttia
 - 30–60 minuuttia (0,5–1 tuntia)
 - 60–90 minuuttia (1–1,5 tuntia)
 - 90–150 minuuttia (1,5–2,5 tuntia)
 - 150–300 minuuttia (2,5–5 tuntia)
 - Enemmän kuin 300 minuuttia (5 tuntia tai enemmän)

Paikallaan istuminen (Stillasittande)

Kuinka paljon **istut** normaalin vuorokauden aikana, ellei nukkumista oteta huomioon?

- Melkein koko päivän
- 13–15 tuntia
- 10–12 tuntia
- 7–9 tuntia
- 4–6 tuntia
- 1–3 tuntia
- En koskaan

Ruoka (Mat)

1. Kuinka usein syöt vihanneksia ja/tai juureksia (tuoreita, pakastettuja tai valmiiksi valmistettuja)?
 - Kaksi kertaa päivässä tai useammin
 - Kerran päivässä
 - Muutaman kerran viikossa
 - Kerran viikossa tai harvemmin
2. Kuinka usein nautit hedelmiä tai marjoja (tuoreita, pakastettuja yms.)?
 - Kaksi kertaa päivässä tai useammin
 - Kerran päivässä
 - Muutaman kerran viikossa
 - Kerran viikossa tai harvemmin
3. Kuinka usein syöt kalaa tai äyriäisiä pääateriana, salaatissa tai lisukkeena?
 - Kolme kertaa viikossa tai useammin
 - Kaksi kertaa viikossa
 - Kerran viikossa
 - Muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin
4. Kuinka usein nautit kahvileipää, suklaata/makeisia, chipsejä tai virvoitusjuomia/mehua?
 - Kaksi kertaa päivässä tai useammin
 - Kerran päivässä
 - Muutaman kerran viikossa
 - Kerran viikossa tai harvemmin
5. Kuinka usein syöt aamiaisen?
 - Päivittäin
 - Melkein joka päivä
 - Muutaman kerran viikossa
 - Kerran viikossa tai harvemmin