



Akava-järjestöjen Lomayhdistys – A-lomat ry
Suomen Ammattiliittojen Lomajärjestö SAL ry
Toimihenkilölomat – T-lomat ry

 UKK-instituutti

KUNTOREMONTTI -testit

Elämäntapakysely

Ole hyvä ja vastaa huolella seuraaviin kysymyksiin. Vastauksesi antavat meille mahdollisuuden palvella Sinua paremmin ja yksilöllisten tarpeittesi mukaan. Vastaukset käydään läpi ryhmätilaisuudessa kuntoremontin aikana.

Kuntoremontti Terveystreffi

1. Sukupuoli

- 1 nainen
- 2 mies

2. Syntymävuosi 19 _____

3. Siviilisääty

- 1 naimisissa tai avoliitossa
- 2 naimaton
- 3 asuserossa tai eronnut
- 4 leski

4. Ammatti _____

5. Ammattiliitto _____

1. Ravinto

6. Missä syöt pääateriasi yleensä?

- 1 kotona
- 2 ravintolassa, baarissa
- 3 työpaikkaruokalassa tai vastaavassa
- 4 jossakin muualla

7. Mitä rasvaa käytät leivällä yleensä

- 1 ei mitään
- 2 rasiamargariineja (jääkaappimargariinit, kevytrasvat)
- 3 kääremargariineja
- 4 voi-kasviöljyseosta
- 5 voita

8. Mitä rasvaa kotonasi käytetään enimmäkseen ruoanvalmistuksessa?

- 1 ei mitään
- 2 kasviöljyä
- 3 juoksevaa margariinia
- 4 rasiamargariineja
- 5 kääremargariineja
- 6 voi-kasvisöljyseosta
- 7 voita

9. Kuinka monta kupillista juot kahvia ja/tai teetä päivässä?

- 1 en juo kahvia enkä teetä
- 2 kahvia _____ kupillista
- 3 teetä _____ kupillista

10. Montako sokeripalaa tai teelusikallista hienoa sokeria käytät kupilliseen kahvia tai teetä?

- 1 en yhtään
- 2 kupillisessa kahvia _____ palaa tai lusikallista
- 3 kupillisessa teetä _____ palaa tai lusikallista

11. Käytätkö kahvin kanssa maitoa tai kermaa?

- 1 en kumpaakaan
- 2 yleensä maitoa
- 3 yleensä kermaa
- 4 en juo kahvia

12. Millaisia juustoja syöt yleensä?

- 1 en syö juustoa
- 2 kevytjuustoja
- 3 keskirasvaisia juustoja
- 4 runsasrasvaisia juustoja

13. Kuinka monta lasillista maitoa ja/tai piimää juot päivässä?

(lasillinen=2 desilitraa)

- 1 en yhtään
- 2 maitoa ____ lasillista
- 3 piimää ____ lasillista

14. Jos joskus juot maitoa, onko se yleensä

- 1 täysmaitoa
- 2 kulutusmaitoa
- 3 kevytmaitoa
- 4 ykkösmaitoa
- 5 rasvatonta maitoa
- 6 en juo maitoa koskaan

15. Jos joskus juot piimää, onko se yleensä

- 1 rasvatonta piimää
- 2 talouspiimää
- 3 kevytpiimää
- 4 Asidofilus-piimää tai kefiiriä
- 5 en juo piimää koskaan

16. Kuinka monta kananmunaa syöt tavallisesti viikossa?

- 1 en syö kananmunia
- 2 keitettynä ____ munaa
- 3 paistettuna ____ munaa

17. Lisäätkö ruokaasi suolaa?

- 1 en yleensä
- 2 vain silloin, kun ruoka ei maistu riittävän suolaiselta
- 3 yleensä aina ennen maistamista

2. Tupakointi**18. Poltatko nykyisin savukkeita, sikareita tai piippua?**

- 1 en polta
- 2 kyllä, säännöllisesti
- 3 kyllä, silloin tällöin

19. Jos poltat, miten paljon poltat, keskimäärin päivässä?

(Vastaa jokaiseen kohtaan, merkitse nolla jos et lainkaan)

- 1 filtterisavukkeita ___ kpl päivässä
- 2 itse käärittyjä savukkeita ___ kpl päivässä
- 3 piippua ___ kopallista päivässä
- 4 sikareita ___ kpl päivässä

20. Haluaisitko lopettaa tupakoinnin?

- 1 en
- 2 kyllä
- 3 olen parhaillaan tupakkalakossa
- 4 en osaa sanoa

21. Oletko milloinkaan tosissasi yrittänyt lopettaa tupakointia?

- 1 en
- 2 viimeisen kuukauden aikana
- 3 1-6 kuukautta sitten
- 4 yli 6 mutta alle 12 kuukautta sitten
- 5 enemmän kuin vuosi sitten

3. Alkoholin käyttö

22. Kuinka usein juot viinaa tai muita väkeviä juomia?

- 1 en koskaan
- 2 muutaman kerran vuodessa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran viikossa
- 5 päivittäin

23. Paljonko joit viimeksi kuluneen viikon aikana?

- 1 en lainkaan
- 2 IV-olutta tai keskioletta ___ pullollista
- 3 long drink-juomia ___ pullollista
- 4 väkeviä ___ lasillista
- 5 viiniä tai vastaavaa ___ lasillista

4. Liikunta

24. Mikä on fyysinen kuntosi tällä hetkellä?

- 1 mielestäni erittäin hyvä
- 2 mielestäni melko hyvä
- 3 en osaa sanoa
- 4 mielestäni melko huono
- 5 mielestäni erittäin huono

25. Kuinka usein harrastat kuntoliikuntaa?

- 1 en lainkaan
- 2 1-2 kertaa viikossa
- 3 3-4 kertaa viikossa
- 4 useammin kuin 4 kertaa viikossa

26. Jos harrastat kuntoliikuntaa, kuinka kauan kerrallaan?

- 1 vähemmän kuin 15 minuuttia
- 2 15-30 minuuttia
- 3 enemmän kuin puoli tuntia, mutta alle tunnin
- 4 enemmän kuin tunnin

27. Mikä seuraavista kuvaa kuntoliikuntasi rasitustasoa parhaiten?

- 1 liikuntani on kevyttä, ei merkittävää hengästymistä, ei juurikaan hikoilua
- 2 liikuntani on reipasta, hengästyminen melkoista, tuntuva hikoilua
- 3 kovaa liikuntaa, hengästymistä, voimakasta hikoilua

28. Liikutko työmatkasi suurimmaksi osaksi kävellen tai juosten taikka pyörällä?

- 1 en
- 2 kyllä

Jos vastasit kyllä, niin kuinka kauan työmatkaasi kuluu päivittäin aikaa (edestakaisin)?

- 1 vähemmän kuin 15 minuuttia
- 2 15-30 minuuttia
- 3 enemmän kuin puoli tuntia, mutta alle tunnin
- 4 enemmän kuin tunnin

29. Teetkö työpäivän kuluessa venytyksiä tai muuta elpymisliikuntaa?

- 1 en
- 2 satunnaisesti
- 3 joka päivä
- 4 useita kertoja päivittäin

30. Harrastatko hyötyliikuntaa (esim. pihatyöt, marjastus, metsästys jne.)

- 1 en
- 2 kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 kyllä, 1-2 kertaa viikossa
- 4 kyllä, vähintään kolme kertaa viikossa