

## LIITE 1. Työterveyskyselyn kuvaus

Työterveyskysely sisälsi yhteensä 135 kysymystä aihealueilta sairaudet, oireet, lääkkeiden käyttö; näkö- ja kuulo-ongelmat; liikunta, painonhallinta ja diabetesriski; kipu ja fyysisen toiminnan haitta; uni ja vireystila; mieliala; hyvinvointi työssä; tupakointi ja päihteet; suun terveys. Taulukossa on esitetty tarkemmin 18 tutkimuksen kannalta tärkeintä kysymystä iän ja sukupuolen lisäksi. Kaikkiaan analyysiin sisällytettiin 104 kysymysmuuttujaa, joissa osa kysymyksistä oli laskettu summamuuttujiksi (esimerkiksi eri alkoholijuomien kulutus yhdistetty alkoholin kokonaiskulutukseksi).

### TAULUKKO. Tutkimuksen kannalta tärkeimmät työterveyskyselyn kysymykset

Aihealue	Ohje	Kysymys	Vastausvaihtoehdot	Kysymyksen tunnus
Sairaudet, oireet, lääkkeiden käyttö	Merkitse kaikki oireet, joita sinulla on ollut kahden viime vuoden aikana	Toistuvaa päänsärkyä	Kyllä, Ei	Oire: päänsärky
		Ahdistus- tai paniikkioireita		Oire: ahdistus
Mieliala	Merkitse jokaisesta ryhmästä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana	Kärsin unettomuudesta	Ei lainkaan, Jonkin verran, Melko paljon, Erittäin paljon	Mieliala: unettomuus
		Tunsin itseni surumieliseksi		Mieliala: suru
		Tulevaisuus tuntui toivotomalta		Mieliala: toivoton tulevaisuus
		Tunsin, että kaikki ilo on hävinnyt elämästä		Mieliala: hävinnyt ilo
		Tunsin, ettei alakuloisuuteni hellittänyt edes perheeni tai ystävien avulla		Mieliala: alakuloisuus

Uni ja vireystila	<p>Oletko kokenut vaikeuksia nukahtaa viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana?</p> <p>Tunnetko itsesi uupuneeksi päiväsaikaan?</p> <p>Tunnetko itsesi väsyneeksi päivisin?</p>	<p>En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa, Harvemmin kuin kerran viikossa, 1–2 päivänä viikossa, 3–5 päivänä viikossa, Päivittäin tai lähes päivittäin</p>	<p>Uni: nukahtamisvaikeudet</p> <p>Uni: uupunut päivisin</p> <p>Uni: väsynyt päivisin</p>	
Hyvinvointi työssä	<p>Viikonlopun jälkeen olen palautunut työkuormituksesta ja mieleni on virkistynyt</p> <p>Minulla on riittävästi aikaa perheelleni ja läheisilleni</p> <p>Perhepiirin ongelmat häiritsevät työtäni</p> <p>Tunnen olevani tyhjiin puserrettu työstäni</p> <p>Stressaantuneena ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi ja/tai ahdistuneeksi, tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnen tällaista stressiä</p> <p>Minulla ei ole tarpeeksi aikaa saada töitäni tehdyksi</p>	<p>Hyvin usein/aina, Melko usein, Silloin tällöin, Melko harvoin, Erittäin harvoin/ei koskaan</p>	<p>Työ/vapaa-aika: viikonloppuna</p> <p>Työ/vapaa-aika: aikaa perheelle</p> <p>Työ/vapaa-aika: perheongelmat</p> <p>Työkuormitus: tyhjiinpuserrettu</p> <p>Työkuormitus: stressi</p> <p>Työn vaatimukset: liian vähän aikaa</p>	
Hyvinvointi työssä (työstä palkitseminen)	<p>Arvioi kuinka seuraavat väittämät kuvaavat työtäsi. Jos ne eivät kuvaa työtäsi, arvioi myös minkä verran asia kuormittaa</p>	<p>Ponnisteluni ja saavutukseni huomioon ottaen saan työssä ansaitsemani arvostuksen ja kunnioituksen</p>	<p>Kuvaa työtäni, Ei kuvaa työtäni; asia ei kuormita, Ei kuvaa työtäni; asia kuormittaa jonkin</p>	<p>Työ/palkitseminen: arvostus</p>

---

verran, Ei kuvaa  
työtäni; asia  
kuormittaa melko  
paljon, Ei kuvaa  
työtäni; asia  
kuormittaa erittäin  
paljon

Tuloni vastaavat ponnistelujani ja  
saavutuksiani

Työ/palkitseminen: tulot

---