

# Finnish Job Content Questionnaire (JCQ)

**ORKESTERIMUUSIKKOKYSELY**

**Täyttöpvm** \_\_\_\_\_

## I YLEISTÄ

1. Mitä instrumenttia soitat? \_\_\_\_\_
2. Sukupuoli                      1 mies                      2 nainen
3. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta
4. Olen  
1 naimisissa   2 avoliitossa   3 naimaton   4 eronnut   5 leski
5. Pituus \_\_\_\_\_ cm
6. Paino \_\_\_\_\_ kg
7. Vastasin vuoden 2002 kyselyyn                      0 en   1 kyllä
8. Montako vuotta olet työskennellyt orkesterimuusikkona? \_\_\_\_\_ vuotta
9. Teetkö toimeesi liittyvän työsi ohella soittokeikkoja?  
0 en            1 kyllä \_\_\_\_\_ tuntia viikossa
10. Opetatko soittamista?            0 en   1 kyllä \_\_\_\_\_ tuntia viikossa
11. 1) Miten paljon soitat keskimäärin viikossa (työ, harjoitukset, keikat)? \_\_\_\_\_ tuntia  
2) Minkä ikäisenä aloitit soittamisen? \_\_\_\_\_ vuotiaana
12. Montako vuotta olet opiskellut kokopäivätoimisesti instrumenttisi soittamista tullaksesi orkesterimuusikoksi? \_\_\_\_\_ vuotta
13. Miten paljon soitit silloin keskimäärin viikossa? \_\_\_\_\_ tuntia
14. Olivatko soitto-opintosi riittävän pitkät ajatellen nykyistä toimenkuvaasi?  
0 ei                      1 kyllä
15. Jos olisi mahdollista, valitsisitko saman uran uudelleen?

0 ei 1 kyllä 2 en osaa sanoa

16. Mikä seuraavista määritelmistä kuvaa työtäsi (ympyröi sopivat)?

1. Työtyytyväisyys 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
epätydyttävää tydyttävää

2. Palkkaus 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
alipalkattu riittävä palkka

3. Työn pysyvyys 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
epävarma varma

4. Työaika 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
epämukava työaika mukava työaika

17. Oliko ammattisi joku muu ennen nykyistä työtäsi?

0 ei 1 kyllä mikä \_\_\_\_\_

18. Aloititko orkesterimuusikon urasi mielestäsi

1 oikeaan aikaan 2 liian myöhään 3 liian aikaisin

19. Onko terveytesi yleisesti ottaen

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

20. Oletko ollut kyvytön hoitamaan päivittäisiä tehtäviäsi ja toimiasi

1. viimeisen vuoden aikana

0 en Siirry kysymykseen nro 21.

1 kyllä Kuinka pitkään? \_\_\_\_\_ vrk.

Minkä sairauden/sairauksien takia? \_\_\_\_\_

2. viimeisen kuukauden (30 vrk) aikana?

0 en Siirry kysymykseen nro 21.

1 kyllä Kuinka pitkään? \_\_\_\_\_ vrk.

Minkä sairauden/sairauksien takia? \_\_\_\_\_

3. viimeisen seitsemän vuorokauden (7 vrk) aikana?

0 en

1 kyllä Kuinka pitkään? \_\_\_\_\_ vrk/viikko.

Minkä sairauden/sairauksien takia? \_\_\_\_\_

21. Arvioi oma tämänpäiväinen terveydentilasi ympäröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaasi. Huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista luku 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
Huonoin
mahdollinen
terveys
Paras
mahdollinen
terveys

22. Onko Sinulla jokin pitkäaikainen sairaus, vika tai vamma?

1. verenpainetauti

2. sydäntauti

3. hengityselintauti

4. psyyken sairaus

5. nivelkuluma

6. reuma

7. krooninen infektiio

8. ruoansulatuskanavan  
sairaus

9. allergia

10. silmäsairaus

11. korvasairaus

12. muu Mikä? \_\_\_\_\_

25. Hakeudutko terveysongelmissa ensisijaisesti

1 lääkäriin 2 työterveyshoitajalle 3 fysioterapeutille 4 muu Mikä? \_\_\_\_\_

28. Montako päivää viimeisen vuoden aikana olit työkyvyttömänä rasitusvaivan takia?  
\_\_\_\_\_ päivää

29. Montako päivää viimeisen vuoden aikana olit työkyvyttömänä tapaturman takia?  
\_\_\_\_\_ päivää

30. Onko Sinulla yksityinen sairauskuluvakuutus?

0 ei 1 kyllä

31. Koetko ennen esitystä tai esityksen aikana seuraavia fyysisiä tuntemuksia?

	aina	usein	toisinaan	ei koskaan	
1. keskittymiskyvyn puutetta	1	2	3	4	
2. käsien hikoilua	1	2	3	4	
3. hengitysvaikeuksia	1	2	3	4	
4. virtsaamistarvetta	1	2	3	4	
5. suun kuivumista	1	2	3	4	
6. runsasta syljeneritystä	1	2	3	4	
7. suun lihasten jännittyneisyyttä	1	2	3	4	
8. pahoinvoinnin tunnetta	1	2	3	4	
9. nopeapulssisuutta	1	2	3	4	
10. lihasten voimattomuutta	1	2	3	4	
11. lihasten jännittyneisyyttä	1	2	3	4	
12. käsien vapinaa	1	2	3	4	
13. muuta - mitä?	1	2	3	4	

32. Millainen on nykyinen työkykysi verrattuna siihen, mitä se on parhaimmillaan ollut? Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi? (0 tarkoittaa sitä, että et nykyisin pysty lainkaan työhön).

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

täysin  
työkyvytön

työkyky  
parhaimmillaan

## II TERVEYTEEN LIITTYVÄ ELÄMÄNLAATU (15D)

Osa tämän osion kysymyksistä ei ehkä liity tämänhetkiseen henkilökohtaiseen tilanteeseesi. Käy kuitenkin läpi myös ko. kysymykset, sillä ne liittyvät valtakunnallisesti vertailtaviin tutkimustuloksiin muissa ammattiryhmissä. Ympyröi tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

### 37. Liikuntakyky

- 1 pystyn kävelemään normaalisti (vaikeuksitta) sisällä, ulkona ja portaissa
- 2 pystyn kävelemään vaikeuksitta sisällä, mutta ulkona ja/tai portaissa on pieniä vaikeuksia
- 3 pystyn kävelemään ilman apua sisällä (apuvälinein tai ilman), mutta ulkona ja/tai portaissa melkoisin vaikeuksin tai toisen avustamana
- 4 pystyn kävelemään sisälläkin vain toisen avustamana
- 5 olen täysin liikuntakyvytön ja vuoteenoma

### 38. Näkö

- 1 näen normaalisti eli näen lukea lehteä ja TV:n tekstejä vaikeuksitta (silmälaseilla tai ilman)
- 2 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä pienin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 3 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä huomattavin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 4 en näe lukea lehteä enkä TV:n tekstejä ilman silmälaseja tai niiden kanssa, mutta näen (näkins) kulkea ilman opasta
- 5 en näe (näkins) kulkea oppaatta eli olen lähes tai täysin sokea

### 39. Kuulo

- 1 kuulen normaalisti eli kuulen hyvin normaalia puheääntä
- 2 kuulen normaalia puheääntä pienin vaikeuksin
- 3 kuulen normaalia puheääntä melkoisin vaikeuksin
- 4 kuulen kovaakin puheääntä heikosti; olen melkein kuuro
- 5 olen täysin kuuro

### 40. Hengitys

- 1 pystyn hengittämään normaalisti eli minulle ei ole hengenahdistusta tai muita

hengitysvaikeuksia

- 2 minulla on hengenahdistusta raskaassa työssä tai urheillessa, reippaassa kävelyssä tasamaalla tai lievässä ylämäessä
- 3 minulla on hengenahdistusta kävellessä
- 4 minulla on hengenahdistusta pienenkin rasituksen jälkeen, esim. peseytyessä tai pukeutuessa
- 5 minulla on hengenahdistusta lähes koko ajan, myös levossa

#### 41. Nukkuminen

- 1 nukun normaalisti eli minulla ei ole mitään ongelmia unen suhteen
- 2 minulla on lieviä uniongelmia, esim. nukahtamisvaikeuksia tai heräilen satunnaisesti yöllä
- 3 minulla on melkoisia uniongelmia, esim. nukun levottomasti, uni ei tunnu riittävältä
- 4 minulla on suuria uniongelmia, esim. joudun käyttämään usein tai säännöllisesti unilääkettä, herään säännöllisesti yöllä ja/tai aamuisin varhain
- 5 kärsin vaikeasta unettomuudesta, esim. unilääkkeiden runsaasta käytöstä huolimatta nukkuminen on lähes mahdotonta, valvon suurimman osan yöstä

#### 42. Syöminen

- 1 pystyn syömään normaalisti itse ilman mitään vaikeuksia
- 2 pystyn syömään itse pienin vaikeuksin (esim. hitaasti, kömpelästi, vavisten tai erityisapuneuvoin)
- 3 tarvitsen hieman toisen apua syömisessä
- 4 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää
- 5 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää joko letkulla tai suonen sisäisellä ravintoliuksella

#### 43. Puhuminen

- 1 pystyn puhumaan normaalisti eli selvästi, kuuluvasti ja sujuvasti
- 2 puhuminen tuottaa minulle pieniä vaikeuksia, esim. sanoja on etsittävä tai ääni ei ole riittävän kuuluva tai se vaihtaa korkeutta
- 3 pystyn puhumaan ymmärrettävästi, mutta katkonaisesti, ääni vavisten, sammaltaen tai änkyttäen

4 muilla on vaikeuksia ymmärtää puhettani

5 pystyn ilmaisemaan itseäni vain elein

#### 44. Eritystoiminta

1 virtsarakkoni ja suolistoni toimivat normaalisti ja ongelmitta

2 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on lieviä ongelmia, esim. minulla on virtsaamisvaikeuksia tai kova tai löysä vatsa

3 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on melkoisia ongelmia, esim. minulla on satunnaisia virtsanpidätysvaikeuksia tai vaikea ummetus tai ripuli

4 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on suuria ongelmia, esim. minulla on säännöllisesti ”vahinkoja” tai peräruiskeiden tai katetroinnin tarvetta

5 en hallitse lainkaan virtsaamista ja/tai ulostamista

#### 45. Tavanomaiset toiminnot

1 pystyn suoriutumaan normaalisti tavanomaisista toiminnoista (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)

2 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista hieman alentuneella teholla tai pienin vaikeuksin

3 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista huomattavasti alentuneella teholla tai huomattavin vaikeuksin tai vain osaksi

4 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista vain pieneltä osin

5 en pysty suoriutumaan lainkaan tavanomaisista toiminnoista

#### 46. Henkinen toiminta

1 pystyn ajattelemaan selkeästi ja johdonmukaisesti ja muistini toimii täysin moitteettomasti

2 minulla on lieviä vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai muistini ei toimi täysin moitteettomasti

3 minulla on melkoisia vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on jonkin verran muistinmenetystä

4 minulla on suuria vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on huomattavaa muistinmenetystä

5 olen koko ajan sekaisin ja vailla ajan tai paikan tajua

## 47. Vaivat ja oireet

1 minulla ei ole mitään vaivoja tai oireita, esim. kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

2 minulla on lieviä vaivoja tai oireita, esim. lievää kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

3 minulla on melkoisia vaivoja tai oireita, esim. melkoista kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

4 minulla on voimakkaita vaivoja tai oireita, esim. voimakasta kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

5 minulla on sietämättömiä vaivoja ja oireita, esim. sietämätöntä kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

## 48. Masentuneisuus

1 en tunne itseäni lainkaan surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

2 tunnen itseni hieman surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

3 tunnen itseni melko surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

4 tunnen itseni erittäin surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

5 tunnen itseni äärimmäisen surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

## 49. Ahdistuneisuus

1 en tunne itseäni lainkaan ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

2 tunnen itseni hieman ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

3 tunnen itseni melko ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

4 tunnen itseni erittäin ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

5 tunnen itsen äärimmäisen ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

## 50. Energisyys

1 tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi

2 tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi

3 tunnen itseni hyvin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, lähes "loppuun palaneeksi"

4 tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi, tai voimattomaksi, täysin



"loppuun palaneeksi"

51. Sukupuolielämä

- 1 terveydentilani ei vaikeuta mitenkään sukupuolielämääni
- 2 terveydentilani vaikeuttaa hieman sukupuolielämääni
- 3 terveydentilanteeni vaikeuttaa huomattavasti sukupuolielämääni
- 4 terveydentilani tekee sukupuolielämäni lähes mahdottomaksi
- 5 terveydentilani tekee sukupuolielämäni mahdottomaksi

### III TOIMINTAKYKY JA ELÄMÄNLAATU (Terveys 2000)

52. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

- 0 usein
- 1 melko usein
- 2 silloin tällöin
- 3 melko harvoin
- 4 en koskaan

53. Oletko viime aikoina ollut toimelias ja vireä?

- 0 usein
- 1 melko usein
- 2 silloin tällöin
- 3 melko harvoin
- 4 en koskaan

54. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

- 0 usein
- 1 melko usein
- 2 silloin tällöin
- 3 melko harvoin
- 4 en koskaan

55. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään töihisi?

- 0 paremmin kuin tavallisesti
- 1 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 2 huonommin kuin tavallisesti

3 paljon huonommin kuin tavallisesti

56. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien vuoksi?

0 en ollenkaan

1 en enempää kuin tavallisesti

2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti

3 paljon enemmän kuin tavallisesti

57. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että mukanaolosi asioiden hoidossa on...

0 tavallista hyödyllisempää

1 yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti

2 vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

3 paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

58. Oletko viime aikoina tuntenut kykeneväsi päättämään asioista

0 paremmin kuin tavallisesti

1 yhtä hyvin kuin tavallisesti

2 huonommin kuin tavallisesti

3 paljon huonommin kuin tavallisesti

59. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena?

0 en ollenkaan

1 en enempää kuin tavallisesti

2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti

3 paljon enemmän kuin tavallisesti

60. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

0 enemmän kuin tavallisesti

1 yhtä paljon kuin tavallisesti

2 vähemmän kuin tavallisesti

3 paljon vähemmän kuin tavallisesti

61. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeutesi

0 paremmin kuin tavallisesti

1 yhtä hyvin kuin tavallisesti

2 huonommin kuin tavallisesti

3 paljon huonommin kuin tavallisesti

62. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- 0 en ollenkaan
- 1 en enempää kuin tavallisesti
- 2 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon enemmän kuin tavallisesti

63. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

- 0 enemmän kuin tavallisesti
- 1 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 2 vähemmän kuin tavallisesti
- 3 paljon vähemmän kuin tavallisesti

#### IV TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAUDET (Terveys 2000 –kysely)

65. Onko Sinulla koskaan ollut selkäkipua?

- 0 ei ® siirry kysymykseen 74
- 1 kyllä

66. Onko Sinulla ollut selkäkipua useammin kuin kerran?

- 0 ei
- 1 kyllä, 2-5 kertaa
- 2 kyllä, 6 kertaa tai useammin
- 3 selkäkipua on jatkuvasti

67. Oletko ollut kykenemätön tekemään päivittäisiä tehtäviäsi tai toimiasi selkävun takia joskus viimeisten 5 vuoden aikana?

- 0 en ® siirry kysymykseen 69
- 1 kyllä

68. Kuinka pitkä oli viimeisin tällainen jakso?

- 1 alle kuukauden
- 2 1 – 6 kuukautta
- 4 yli 6 kuukautta

69. Onko Sinulla ollut viimeisen kuukauden (30 pv) aikana selkäkipua?

- 0 ei ® siirry kysymykseen 74
- 1 kyllä

70. Entä viimeksi kuluneiden seitsemän vuorokauden (7 vrk) aikana?

- 0 ei
- 1 kyllä

71. Säteileekö kipu?

- 0 ei
- 1 kyllä, polven yläpuolelle

2 kyllä, polven alapuolelle

72. Onko Sinulla koskaan ollut kipua, joka on säteilyt jommastakummasta reidestä jalkaterään (ns. iskiaskipua)?

- 0 ei                   ® siirry kysymykseen 74  
1 kyllä

73. Onko Sinulla ollut tällaista säteilykipua alaraajassa useammin kuin kerran?

- 0 ei  
1 kyllä, 2-5 kertaa  
2 kyllä, 6 kertaa tai useammin  
3 iskiaskipua on jatkuvasti

74. Onko Sinulla koskaan ollut kipua niskassa, hartiassa tai olkapäässä?  
(saa vastata useamman)

- 0 ei missään näistä   ® siirry kysymykseen 84  
1 kyllä, niskassa  
2 kyllä, hartiassa  
3 kyllä, olkapäässä

75. Oletko niskavaivojen takia ollut kykenemätön tekemään päivittäisiä tehtäviäsi tai toimiasi joskus viimeisten 5 vuoden aikana?

- 0 en   ® siirry kysymykseen 78  
1 kyllä

76. Onko Sinulla ollut viimeisen kuukauden (30 pv) aikana tällaista niskakipua tai vaivaa?

- 0 ei   ® siirry kysymykseen 78  
1 kyllä

77. Entä viimeksi kuluneiden seitsemän (7 vrk) vuorokauden aikana?

- 0 ei  
1 kyllä

78. Oletko hartiavaivojen takia ollut kykenemätön tekemään päivittäisiä tehtäviäsi tai toimiasi joskus viimeisten 5 vuoden aikana?

- 0 en                   ® siirry kysymykseen 84  
1 kyllä

79. Onko Sinulla ollut viimeisen kuukauden (30 pv) aikana tällaista hartiakipua tai

-vaivaa?

- ei ® siirry kysymykseen 84  
1 kyllä

80. Entä viimeksi kuluneiden seitsemän (7 vrk) vuorokauden aikana?

- ei  
1 kyllä

81. Oletko olkapäävaivojen takia ollut kykenemätön tekemään päivittäisiä tehtäviäsi tai toimiasi joskus viimeisten 5 vuoden aikana?

- en ® siirry kysymykseen 84  
1 kyllä

82. Onko Sinulla ollut viimeisen kuukauden (30 pv) aikana tällaista olkapääkipua?

- ei ® siirry kysymykseen 84  
1 kyllä

83. Entä viimeksi kuluneiden seitsemän (7 vrk) vuorokauden aikana?

- ei  
1 kyllä

84. Onko Sinulla viimeisen kuukauden (30 pv) aikana ollut kipua, särkyä tai liikearkuutta yhdessä tai useammassa yläraajan nivelessä?

- ei ® siirry kysymykseen 88  
1 kyllä

85. Missä nivelissä?

<u>RUUMIINOSA</u>	<u>OIKEA VASEN</u>	
Olkapää	1	2
Kyynärpää	3	4
Ranne	5	6
Sormet	7	8

86. Entä viimeksi kuluneiden seitsemän vuorokauden (7 vrk) aikana?

- ei  
1 kyllä, missä  
87. Missä nivelissä?



## 95. NISKA

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 ei lainkaan pahin mahdollinen  
 kipua kipu

## 96. HARTIA

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 ei lainkaan pahin mahdollinen  
 kipua kipu

## 97. OLKAPÄÄT

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 ei lainkaan pahin mahdollinen  
 kipua kipu

## 98. KÄDET

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 ei lainkaan pahin mahdollinen  
 kipua kipu

## 99. KASVOT

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 ei lainkaan pahin mahdollinen  
 kipua kipu

## 100. LEUKANIVELET

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 ei lainkaan pahin mahdollinen  
 kipua kipu

## 101. Onko Sinulla ollut jänne- tai jännetuppitulehduksia käsissäsi?

0 ei 1 kyllä \_\_\_\_\_kertaa

## 102. Tiedätkö, mikä on muusikon (soittajan) kramppi eli fokaalidystonia?

0 en 1 kyllä

## 103. Onko Sinulla nyt tai onko ollut fokaalidystonian oireita? (tottelematon, toimimaton sormi tai puhallinsoittajan huuli)

0 ei 1 kyllä

## 104. Oletko huomannut tai onko Sinulle kerrottu, että narskutat hampaitasi tai puret hampaitasi yhteen nukkuessasi?

0 ei 1 kyllä

## 105. Stressi

Ympyröi alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyisin kokemasi stressin määrää

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
 ei lainkaan stressiä pahin mahdollinen stressi

106. Minulle tärkeät harrastukset ovat viime aikoina  
 1 saaneet lisää merkitystä elämässäni  
 2 pysyneet minulle yhtä tärkeinä kuin aikaisemminkin  
 3 ovat menettäneet merkitystään minulle

107. Montako tuntia keskimäärin nuket öisin? \_\_\_\_\_ tuntia

108. Oletko viimeisen vuoden aikana kärsinyt seuraavista

aina usein	toisinaan					ei koskaan
1. unensaantivaikeudet	1	2	3	4		
2. keskeytynyt yöuni	1	2	3	4		
3. liian aikaisin herääminen aamulla	1	2	3	4		4
4. stressiä	1	2	3	4		

109. Miten monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa, joka kestää vähintään 20 min. ja hengästyttää sekä nostaa pulssiasi? \_\_\_\_\_ kertaa

110. Mitä seuraavista kehosi huoltotoimenpiteistä toteutat tällä hetkellä, ja kuinka usein?

	Ei kos- kaan	Kerran kuu- kaudessa tai harvemmin	2-3 kertaa kuukaudessa	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	Joka päivä
1. päivävenyttely	1	2	3	4	5	6
2. venyttely ennen soittoa ja jäähdyttely sen jälkeen	1	2	3	4	5	6
3. rentoutuminen (= tietoinen kehon rentouttaminen)	1	2	3	4	5	6
4. lihasvoimaharjoitukset (esim. kuntosalii, voimistelu)	1	2	3	4	5	6
5. kestävyysharjoittelu (esim. lenkkeily, pyöräily, uinti, hiihto)	1	2	3	4	5	6
6. reipas kävely, yli 20 min/kerta	1	2	3	4	5	6
7. jonkinlainen urheilu (esim. pallopelit)	1	2	3	4	5	6
8. kehon tiedostamis-harjoitukset (esim. tai ji, Alexander-tekniikka, jooga)	1	2	3	4	5	6
9. muu, mikä?	1	2	3	4	5	6



## 111. Tupakoitko?

1.  1 kyllä  2 satunnaisesti  3 aikaisemmin  4 en koskaan
2. Montako savuketta päivässä? \_\_\_\_\_
3. Montako sikaria päivässä? \_\_\_\_\_
4. Montako piipullista päivässä? \_\_\_\_\_

## 112. Montako vuotta olet tupakoinut? \_\_\_\_\_ vuotta

113. Lisääntyykö / lisääntyikö tupakoimisesi ennen esiintymistä tai esiintymisen jälkeen?  
0 ei  1 kyllä 

## 114. Aloititko tupakoimisen ennen orkesterimuusikon uran aloittamista?

- 0 ei  1 kyllä

## 115. Alkoholijuomien käyttö. Rengasta omaa käyttöäsi kuvaava sopivin vaihtoehto.

1 Olen ollut koko elämäni raitis (tai maistanut alkoholijuomia enintään 10 kertaa koko elämäni aikana)

2 Olen käyttänyt aiemmin alkoholijuomia vuodesta \_\_\_\_\_, mutta lopettanut \_\_\_\_\_ vuotta sitten

3 Olen käyttänyt alkoholijuomia vuodesta \_\_\_\_\_, ja käytän niitä edelleen

## 116. Kuinka usein olet juonut alkoholijuomia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 0 en kertaakaan           | 1 6-7 kertaa viikossa             |
| 2 4-5 kertaa viikossa     | 3 2-3 kertaa viikossa             |
| 4 kerran viikossa         | 5 pari kertaa kuukaudessa         |
| 6 noin kerran kuukaudessa | 7 noin kerran parissa kuukaudessa |
| 8 3-4 kertaa vuodessa     | 9 kerran pari vuodessa            |

117. Montako yksikköä alkoholia käytät viikossa, kun väkevien yksikkö on 4 cl, viinien yksikkö lasillinen ja oluen yksikkö kolmasosa litra? \_\_\_\_\_ yksikköä

## 118. Oletko itse ollut huolestunut alkoholin käytöstäsi?

- 1 jatkuvasti  2 usein  3 toisinaan  4 ei koskaan

119. Montako kertaa olet viimeisen vuoden aikana ollut alkoholin nauttimisen jälkeen selvästi krapulassa? noin \_\_\_\_\_ kertaa

120. Pidätkö itseäsi alkoholistina? 0 en 1 kyllä
121. Ovatko läheisesi, työtoverisi tai työnantajasi olleet huolestuneita alkoholin käytöstäsi?  
1 jatkuvasti 2 usein 3 toisinaan 4 ei koskaan
122. Lisääkö alkoholinkäyttö tupakoimistasi?  
0 ei 1 kyllä
123. Jälkeenpäin ajatellen, tunnetko käyttäneesi alkoholia liikaa viime vuosina?  
0 ei 1 kyllä
124. Oletko käyttänyt seuraavia lääkkeitä viimeisen vuoden aikana?  
säännöllisesti usein toisinaan en koskaan
- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. verenpaine-<br>lääkkeet                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. sydänlääkkeet                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. hengityselin<br>sairauslääkkeet                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. psyyken lääkkeet                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. unilääkkeet   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. kipu- ja reuma-<br>lääkkeet                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. antibiootit   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. ruoansulatus-<br>elinten<br>sairauksien<br>lääkkeet | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. allergia-<br>lääkkeet                               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. silmä-<br>lääkkeet                                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. korva-<br>lääkkeet                                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. vitamiinit ja<br>hivenaineet                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. beeta-salpaaja<br>esiintymisjännitykseen           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Muut lääkkeitä<br>Nimeä muut lääkkeitä             | 1 | 2 | 3 | 4 |
- 
125. Miten monta kuppia päivässä juot kahvia? \_\_\_\_\_ kuppia
126. Miten monta kuppia päivässä juot teetä? \_\_\_\_\_ kuppia
127. Onko työsi orkesterimuusikkona muuttanut ruokailutottumuksiasi epäsuotuisasti?  
0 ei 1 kyllä

128. Syötkö runsaita aterioita myöhään illalla (vähemmän kuin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa)?

1 aina    2 usein    3 toisinaan    4 en koskaan

129. Oletko koskaan kärsinyt anoreksiasta (sairaalloinen syömättömyys) tai bulimiasta (sairaalloinen ylensyönti)?

1. Anoreksia    0 ei    1 kyllä  
2. Bulimia    0 ei    1 kyllä

## VI TYÖ JA TYÖYMPÄRISTÖ

130. Työmatkani pituus yhteen suuntaan on \_\_\_\_\_ km

131. Kuljen töihin tavallisesti

1 kävellen    2 polkupyörällä    3 linja-autolla  
4 junalla    5 omalla autolla    6 yhdessä jonkun toisen autossa  
7 taksilla    8 lentokoneella    9 muu, mikä \_\_\_\_\_

133. Työssäni ensisijaisesti käyttämäni soitin on

1 omani    2 orkesterin omaisuutta    3 lainasoitin muualta

134. Olen soittanut sillä \_\_\_\_\_ vuotta

135. Soittimeni arvo on \_\_\_\_\_ euroa

136. Tyytyväisyys soittimeen

Täysin Jokseenkin    Ei samaa    Jokseenkin    Täysin  
samaa samaa eikä    eri    eri  
mieltä mieltä eri mieltä    mieltä mieltä

---

Olen tyytyväinen soittimeeni  
enkä haluaisi vaihtaa sitä

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

145. Ystävät

Täysin Jokseenkin    Ei samaa    Jokseenkin    Täysin  
samaa samaa eikä    eri    eri  
mieltä mieltä eri mieltä    mieltä mieltä

---

1. Tunnen, että minulla on hyviä ystäviä orkesterissani	1	2	3	4	5
2. Tunnen, että minulla on jossakin olemassa sellainen henkilö, jonka kanssa voin olla oma itseni ja joka hyväksyy minut sellaisena kuin olen, kaikkine myönteisine ja	1	2	3	4	5

ja kielteisine puolineni

3. Tunnen itseni joskus yksinäiseksi 1 2 3 4 5

146. Minulla on henkilöitä, jotka tunnen hyvin ja joiden kanssa voin puhua milteipä mistä tahansa (esim. perheenjäsenet, sukulaiset, työtoverit, naapurit, tutut).

1 ei yhtään  
2 1 - 3  
3 4 - 9  
4 10 - 15  
5 yli 15

147. Seuraavaksi esitetään joitakin työtäsi koskevia väittämiä.

Täysin Jokseenkin Ei samaa Jokseenkin Täysin  
samaa samaa eikä eri eri  
mieltä mieltä eri mieltä mieltä mieltä

---

1. Minun on oltava nopea työssäni	1	2	3	4	5
2. Työni vaatii erittäin kovaa työntekoa	1	2	3	4	5
3. Minulta edellytetään kohtuutonta työmäärää	1	2	3	4	5
4. Minulla on tarpeeksi aikaa saada työni tehdyksi	1	2	3	4	5
Täysin Jokseenkin Ei samaa Jokseenkin Täysin samaa samaa eikä eri eri mieltä mieltä eri mieltä mieltä mieltä					
5. Työni on erittäin kiivastahtista	1	2	3	4	5
6. Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni	1	2	3	4	5
7. Työni edellyttää minulta luovuutta	1	2	3	4	5
8. Työni vaatii, että opin uusia asioita	1	2	3	4	5
9. Työhöni kuuluu paljon samanlaisina toistuvia tehtäviä	1	2	3	4	5
10. Minulla on paljon työhöni liittyvää sanavaltaa	1	2	3	4	5
11. Työni vaatii pitkälle kehittyneitä taitoja	1	2	3	4	5
12. Työssäni saan tehdä paljon erilaisia asioita	1	2	3	4	5
13. Minulla on mahdollisuus kehittää minulle ominaisia erityiskykyjäni	1	2	3	4	5

---

14. Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työni 1 2 3 4 5
15. Saan tarvittaessa tukea lähimmältä esimieheltäni 1 2 3 4 5
16. Saan tarvittaessa tukea työtovereiltani 1 2 3 4 5
17. Työyksikössäni keskustellaan yhdessä työtehtävistä, tavoitteista ja niiden saavuttamisesta 1 2 3 4 5
18. Olen tyytyväinen esimieheni osoittamaan työni arvostukseen 1 2 3 4 5  
 Täysin Jokseenkin Ei samaa Jokseenkin Täysin  
 samaa samaa eikä eri eri  
 mieltä mieltä eri mieltä mieltä mieltä
- 
19. Voin säädellä riittävästi työni tauotusta 1 2 3 4 5
20. Voin säädellä riittävästi työpäiväni pituutta 1 2 3 4 5
21. Työni vaatii hyvää keskittymiskykyä 1 2 3 4 5
148. Liittyykö työhösi seuraavia epävarmuustekijöitä tai uhkia?  
 Erittäin Melko Jonkin Melko Erittäin  
 paljon paljon verran vähän vähän
- 
1. jonkin / joidenkin työtehtävien lakkautuksen uhka 1 2 3 4 5
2. toisiin tehtäviin siirron uhka 1 2 3 4 5
3. pakkolomautuksen uhka 1 2 3 4 5
4. irtisanomisen uhka 1 2 3 4 5
5. pitkäaikaisen työttömyyden uhka 1 2 3 4 5
6. henkisen väkivallan/kiusaamisen uhka 1 2 3 4 5
149. Minkälainen on oman työyhteisösi ilmapiiri?  
 Täysin Jokseenkin Ei samaa Jokseenkin Täysin  
 samaa samaa eikä eri eri  
 mieltä mieltä eri mieltä mieltä mieltä
-

## 1. Kannustava ja uusia ideoita

tukeva	1	2	3	4	5
--------	---	---	---	---	---

## 2. Ennakkoluuloinen ja vanhoista

kaavoista kiinnipitävä	1	2	3	4	5
------------------------	---	---	---	---	---

3. Leppoisa ja mukava	1	2	3	4	5
-----------------------	---	---	---	---	---

4. Riitaisa ja eripurainen	1	2	3	4	5
----------------------------	---	---	---	---	---

## 150. Missä määrin toimipaikkasi henkilöstön keskuudessa esiintyy seuraavia?

1) rasittumista ja uupumista	1 ei ollenkaan	2 jonkin verran	3 paljon
------------------------------	----------------	-----------------	----------

2) sairauksia ja sairauspoissaoloja	1 ei ollenkaan	2 jonkin verran	3 paljon
-------------------------------------	----------------	-----------------	----------

3) riitoja ja eripuraisuutta	1 ei ollenkaan	2 jonkin verran	3 paljon
------------------------------	----------------	-----------------	----------

4) työpaikkakiusaamista	1 ei ollenkaan	2 jonkin verran	3 paljon
-------------------------	----------------	-----------------	----------

5) virheitä ja huonoa työn laatua	1 ei ollenkaan	2 jonkin verran	3 paljon
-----------------------------------	----------------	-----------------	----------

## 152. Ovatko työtovereiden välit työpaikallasi

1 erittäin hyvät	2 kohtalaisen hyvät	3 ei hyvät mutta ei huonotkaan
------------------	---------------------	--------------------------------

4 hiukan ongelmalliset	5 huonot
------------------------	----------

## 153. Onko iän myötä kertyvästä työkokemuksesta teidän työssänne hyötyä?

0 ei	1 kyllä
------	---------

## 155. Henkisellä väkivallalla tarkoitetaan jatkuvaa, toistuvaa kiusaamista, sortamista tai loukkaavaa kohtelua. Oletko aiemmin tuntenut olevasi tai oletko tällä hetkellä henkisen väkivallan ja kiusaamisen kohteena omassa työssäsi?

0 en	1 joskus	2 usein
------	----------	---------

## 157. Ammatillinen kriisiytyminen

Arvioi, missä määrin olet samaa mieltä ammatillisia ajatuksia koskevan väittämän kanssa. Ympyröi omaa tilannettasi parhaiten vastaava pistemäärä.

Ammatillinen tilanne	täysin samaa mieltä	melko samaa mieltä	en samaa enkä eri mieltä	Melko eri mieltä	täysin eri mieltä
1. Minun on paha olla työssäni	1	2	3	4	5
2. Työasiani aiheuttavat minulle paljon huolta	1	2	3	4	5
3. koen olevani umpikujassa työni suhteen	1	2	3	4	5
4. Olen ymmällä, mitä tekisin työhöni liittyvien pulmien suhteen	1	2	3	4	5
5. Harkitsen työpaikam tai ammatin vaihtamista	1	2	3	4	5

158. Millaiset mahdollisuudet Sinulla on nykyisessä työssäsi saada työtaitojasi ja osaamistasi kehittävää koulutusta?

- 1 erittäin hyvät  
 2 melko hyvät  
 3 ei hyvät, mutta ei huonotkaan  
 4 melko huonot  
 5 erittäin huonot

159. Onko Sinua viimeisen kuukauden aikana kiusannut jokin alla oleva työympäristöön liittyvä tekijä?  
 paljon jonkin vähän en ollenkaan verran

1.melu	1	2	3	4	
2.huono valaistus	1	2	3	4	4
3.huono ilmanvaihto	1	2	3	4	
4.sopimaton lämpötila	1	2	3	4	
5. paloturvallisuus	1	2	3	4	4
6. vaikea soittoasento	1	2	3	4	
7. vessojen vähyyys	1	2	3	4	
8. stressi	1	2	3	4	
9. joku muu Mikä?	1	2	3	4	

161. Haluaisin saada enemmän tietoa orkesterimuusikon terveysriskeistä  
 1 erittäin mielelläni 2 kyllä 3 ei niin väliä 4 en tarvitse ko. tietoa

162. Oletko koskaan käyttänyt suojaavia välineitä työssäsi orkesterimuusikkona (mm. korvatulpat, suoja-levyt, selkätuet)?

en kyllä

1 korvatulpat	0	1
2 suojalevyt	0	1
3 muu, mikä?	0	1

163. Miten koit suojavälineiden käytön?

Mikä suojaväline	hyvin hyödyllinen	kohtalaisen hyödyllinen	ei hyödyllinen tai hyödytön	ei kovin hyödyllinen	ei ollenkaan hyödyllinen
korvatulpat	1	2	3	4	5
Suojalevyt	1	2	3	4	5
muu, mikä	1	2	3	4	5

164. Suojavälineen käyttöaika koko soittoajasta?

Suoja-väline	100%	75 %	50 %	25 %	ei ollenkaan
korvatulpat	1	2	3	4	5
suojalevyt	1	2	3	4	5
Muu, mikä	1	2	3	4	5

165. Onko Sinulla ollut työtaturmia?

0 ei            1 kyllä    Mikä? \_\_\_\_\_

166. Montako päivää olit sairauslomalla työtaturmien takia (ei työmatkataturmia) viime vuonna? \_\_\_\_\_ päivää

167. Oletko ollut kuulotestissä?

0 en            1 kyllä

168. Oliko kuulosi alentunut?

- 1 ei kuulon alenemaa
- 2 oikean korvan kuulo alentunut
- 3 vasemman korvan kuulo alentunut
- 4 en tiedä tulosta

169. Kärsitkö korvien soimisesta (tinnitus)?

0 ei koskaan    1 aika ajoin            2 jatkuvasti

170. Tinnitus häiritsee minua

0 paljon        1 jonkin verran            2 ei juuri ollenkaan

171. Oletko koskaan hakenut vaivoihisi apua osteopaatilta, kiropraktikolta, Alexander-tekniikka-asiantuntijalta, shiatsu-hoitajalta tai vastaavalta?

0 en            1 kyllä  
Minkä alan ihmiseltä? \_\_\_\_\_



172. Alla on lueteltu tyypillisiä muusikkojen raportoimia stressitekijöitä. Merkitse jokaisen kohdalle kyseisen tekijän Sinulle aiheuttama stressin määrä. Jos kyseinen stressitekijä toistuu enemmän kuin kerran kuukaudessa, merkitse myös > kk

	Ei stressiä	Mini-maalinen stressi	Kohta-lainen stressi	Ankara stressi	> kk
1. koesoittoon valmistautuminen	1	2	3	4	
2. toisten soittajien koesoiton kuuntelu	1	2	3	4	
3. koesoitokappaleiden soittaminen	1	2	3	4	
4. koesoitto kokemattoman säestäjän kanssa	1	2	3	4	
5. koesoitto lautakunnan päätöksen odottelu koesoiton jälkeen	1	2	3	4	
6. huolestuminen omista kyvyistä, jos ei saa palautetta työstään	1	2	3	4	
7. Esiintyminen liian vähäisellä harjoituksella	1	2	3	4	
8. tupeksiminen ensimmäisissä harjoituksissa	1	2	3	4	
9. tupeksiminen konsertissa	1	2	3	4	
10. huonosti johdetut harjoitukset	1	2	3	4	
11. työskentely vaativan kapellimestarin kanssa	1	2	3	4	
12. työskentely kokemattoman kapellimestarin kanssa	1	2	3	4	
13. työskentely ilkeäsanaisten kapellimestarin kanssa	1	2	3	4	
14. työskentely arvostetun kollegan vieressä	1	2	3	4	
15. huolestuminen omien sisääntulojen oikea-aikaisuudesta	1	2	3	4	
16. tunne, ettei voi valittaa epäkohdista, jottei pidettäisi vaikeana yksilönä	1	2	3	4	
17. tunne, että toiset eivät todella ymmärrä vaikeuksiasi	1	2	3	4	
18. huoli taloudellisesta tilanteestasi, jos sairastut tai joudut onnettomuuteen	1	2	3	4	
19. huoli omasta yleiskunnostasi	1	2	3	4	
20. ylikunnianhimoiset kollegat	1	2	3	4	
21. kollegojen, lehdistön tai ystävien kritiikki	1	2	3	4	
22. huoli terveydellisistä työhösi vaikuttavista ongelmista	1	2	3	4	
23. tunne, että ikää myöten soittosi ei ole niin hyvää kuin se tapasi olla	1	2	3	4	
24. arvostuksen puute	1	2	3	4	
25. keskinäinen kateus	1	2	3	4	

173. Mitkä keinot olet havainnut parhaimmiksi yrittäessäsi vähentää stressiä?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

174. Ehditkö fyysisesti palautua harjoitusten - esiintymisten välillä?

- 1 kyllä 2 useimmiten 3 harvoin 4 en

175. Ehditkö psyykkisesti palautua harjoitusten – esiintymisten välillä?

- 1 kyllä 2 useimmiten 3 harvoin 4 en

## VII URANVALINTA JA TULEVAISUUS

176. Tunnen, että urani orkesterimuusikkona on

- 1 nousussa ylöspäin ja parempia työtilaisuuksia on tulossa
- 2 jämähtänyt paikoilleen, vuodesta toiseen samaa
- 3 alamäessä, mielenkiintoiset työt harvenemassa

177. Tunnen, että soittotekniikkani ja soittotaitoni on

- 1 paranemassa vuosi vuodelta
- 2 pysynyt ennallaan
- 3 huonontumassa

178. Tunnen, että innostukseni ja rakkauteni soittotyöhön on

- 1 hyvä, pidän työstäni ja saan siitä tyydytystä
- 2 jonkin verran kaksijakoinen, pidän osasta työtäni, mutta olen kiusaantunut ja kyllästynyt osaan työtäni
- 3 hävinnyt, tunnen itseni apaattiseksi, ”sytyn” harvoin ja olen menettänyt innostukseni soittamiseen

179. Mikä on tyytyväisyytesi uravalintaasi orkesterimuusikkona?

- 1 tyytyväinen, nautin työstäni ja tulen jatkamaan mielelläni sitä
- 2 kaksijakoinen, en haluaisi antaa periksi, mutta kokeilisin kyllä mielelläni jotain muuta työtä.

Mitä? \_\_\_\_\_

- 3 pahoitteleva, en haluaisi antaa periksi, mutta toivoisin valinneeni jonkin toisen uran.

Minkä? \_\_\_\_\_

- 4 tyytymätön, lopettaisin heti, jos saisin jotain muuta työtä

180. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten tunteitasi omasta soittotaidostasi

- 1 tunnen salaisesti, etten ole yhtä hyvä kuin toiset
- 2 tunnen olevani liian hyvä nykyiseen leipätyöhöni
- 3 heilun epäpätevyuden ja paremmuuden tunteen välillä
- 4 olen tyytyväinen siitä, että olen työssä, joka vastaa taitojani

181. Onko Sinulle urasi aikana suoritettu yläraajaan kohdistuvia leikkauksia?

- o ei 1 kyllä Mitä? \_\_\_\_\_  
Milloin? \_\_\_\_\_

182. Onko Sinulla tällä hetkellä joku soittamiseen liittyvä vaiva (kipua, heikkoutta, puutumista, pistelyä tai muuta vaivaa), joka vaikeuttaa instrumenttisi soittamista omalla tasollasi?

Huom! Lieviä lyhytaikaisia ohimeneviä särkyjä, kipuja tai muita vaivoja ei oteta huomioon, vaan vain sellaiset pitempiaikaiset krooniset vaivat, jotka vaikeuttavat soittamistasi normaalilla tasollasi ja joita et pysty kontrolloimaan.

0 ei    1 kyllä

183. Jos vastasit kyllä eli kärsit tällä hetkellä merkittävästä soittamiseen liittyvästä vaivasta, minkä seikan/seikkojen arvioit vaikuttaneen vaivasi syntyyn?

0 en tiedä

1 soittamisen lisääntyminen

2 ohjelmiston vaikeutuminen

3 taukojen vähentyminen

4 instrumentin vaihto

5 opettajan vaihtuminen

6 soittoasennon tai -tekniikan vaihtuminen

7 yleiskunnon heikkeneminen

8 joku muu    Mikä? \_\_\_\_\_

184. Onko Sinulla tällä hetkellä joku soittamiseen liittymätön vamma tai sairaus, joka vaikeuttaa soittamistasi omalla tasollasi?

0 ei    1 kyllä

Mikä \_\_\_\_\_

185. Jos voisit muuttaa olosuhteitasi "Hyvä Haltija" -voimilla, mitkä asiat muuttaisit ensimmäiseksi?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Seuraavat 3 kysymystä on tarkoitettu ainoastaan viulun ja alttoviulun soittajille.

186. Käytätkö olkatukea    0 en

1 kyllä

Jos vastaat kyllä, siirry kysymykseen 188

187. Miksi et käytä ?

1 fyysinen syy mikä?

2 soinnillinen syy mikä?

3 muu syy    mikä ?

188. Olkatuen käytön syy

1 rasitusvammojen ehkäisy

2 soitettavuuden parantaminen

3 äänenlaadun parantaminen

4 muu syy mikä?

Parhaat kiitokset vaivannäöstäsi!

Hyvää jatkoa työllesi orkesterimuusikkona!

Omat kommentit: