



TERVEYSKYSELY

Nimi: _____ **Henkilötunnus:** _____

Osoite: _____

Puhelin: _____ **E-mail:** _____

Pituus _____ **cm** **Paino:** _____ **kg**

Kuntoliikunnan harrastus (ympyröi oikean vaihtoehdon numero):

1. ei lainkaan 2. satunnaisesti 3. keskimäärin 1-2 kertaa/vko 4. keskimäärin 3-4-kertaa/vko 5. >5 kertaa/vko

Tavallisimmat liikuntalajini:

Oma kuntoarvio: 1. heikko 2. välttävä 3. keskitasoinen 4. hyvä 5. erinomainen

Oireet viimeisen 6 kuukauden aikana:

	kyllä	ei	en osaa sanoa
1. Onko Sinulla ollut rintakipuja?	_____	_____	_____
2. Ilmaantuuko rintakipu useimmiten fyysisessä rasituksessa?	_____	_____	_____
3. Tuntuuko rintakipu tavallisimmin rintalastan seudussa?	_____	_____	_____
4. Helpottuuko rintakipu nitroglyseriinillä (Nitro)?	_____	_____	_____
5. Onko Sinulla rasitukseen liittyvää hengenahdistusta? (ilmanloppumisen tunne; ei voimakasta hengästymistä)	_____	_____	_____
6. Onko Sinulla huimausoiretta?	_____	_____	_____
7. Onko Sinulla rytmihäiriötuntemusta?	_____	_____	_____
8. Onko Sinulla toistuvia, liikuntaa haittaavia selkäkipuja?	_____	_____	_____
9. Onko Sinulla toistuvia niska-hartiaseudun kipuja?	_____	_____	_____
10. Onko Sinulla toistuvia liikuntaa haittaavia nivelkipuja? Missä nivelissä? _____	_____	_____	_____
11. Oletko tuntenut poikkeavaa uupumusta liikkuessasi?	_____	_____	_____
12. Aiheuttaako fyysinen rasitus Sinulle usein päänsärkyä?	_____	_____	_____

Todetut sairaudet: Onko Sinulla tai onko Sinulla ollut jokin/jotain seuraavista? (ympyröi)

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| 01 sepelvaltimotauti | 02 sydäninfarkti | 03 kohonnut verenpaine |
| 04 sydänlappävika | 05 aivohalvaus | 06 aivoverenkierron häiriö |
| 07 sydämen rytmihäiriö | 08 sydämentahdistin | 09 kävelykipua pohkeissa |
| 10 sydänlihassairaus | 11 syvälaskimotukos | 12 muu verisuonisairaus |
| 13 kroon. keuhkoputkentulehdus | 14 keuhkolaajentuma | 15 astma |
| 16 muu keuhkosairaus | 17 allergia | 18 kilpirauhasen toimintahäiriö |
| 19 diabetes | 20 anemia | 21 korkea veren kolesteroli |
| 22 korkea verensokeri | 23 nivelreuma | 24 nivelrikko/-kuluma |
| 25 krooninen selkäsairaus | 26 mahahaava | 27 tyrä |
| 28 ruokatorven tulehdus | 29 mielenterveyden ongelma | 30 kasvain tai syöpä |
| 31 leikkaus äskettäin | 32 tapaturma äskettäin | 33 kohonnut silmänpaine |
| 34 matala veren magnesium/kalsiumpitoisuus | 35 näön tai kuulon heikkous | |
| 36 muita sairauksia tai oireita | | |

lisätietoja: _____

Lääkitys: Käytättekö säännöllisesti jotain lääkitystä? (ympyröi)

1. en 2. kyllä, mitä: _____

Tupakointi (ympyröi oikea vaihtoehto)

1. En 2. Olen lopettanut ____ v. sitten 3. Tupakoin n. ____ savuketta/piipullista/sikaria/pv.

Alkoholin käyttö (ympyröi oikea vaihtoehto)

1. Ei koskaan 2. Kuukausittain 3. Viikottain

Raskaus, synnytykset:

1. Olen raskaana, ____ raskausviikko 2. Olen hiljattain synnyttänyt, ____kk sitten

Kuumetta, flunssaista oloa, mahatautia tai muuten poikkeavaa väsymystä viimeisten 2 viikon aikana?

1. ei 2. kyllä, mitä _____

Testitulosten lähettäminen, säilytys ja käyttö

- | | kyllä | ei |
|---|-------|-------|
| 1. Testituloksiani saa säilyttää ODL Liikuntaklinikalla uusintatestiä varten | _____ | _____ |
| 2. Testituloksiani saa nimettömänä käyttää testien viitearvojen kehittämiseen | _____ | _____ |
| 3. Testitulokset saa lähettää minulle sähköpostilla | _____ | _____ |
| 4. Testitulokseni saa lähettää myös valmentajalleni | _____ | _____ |
| 5. Testitulokseni saa lähettää myös urheiluseuralleni | _____ | _____ |

Allekirjoitus

_____/_____ 202 _____

allekirjoitus

Valmistaudu kuntotestiin oikein!

Ei ateriointia 2 tuntiin ennen testiä.

Ei kahvia, teetä, kolajuomia 2 tuntiin ennen testiä.

Ei tupakointia 4 tuntiin ennen testiä

Ei alkoholia 48 tuntiin ennen testiä.

Vältä voimakasta fyysistä rasitusta testiä edeltävänä päivänä sekä testipäivänä.

Siirrä testiäikää, mikäli olet ollut kuumeessa/vatsataudissa 2 viikon aikana ennen testiä.

Varaa mukaan liikuntavaatetus sekä peseytymisvälineet