**TERVEYSTARKASTUKSEN ESITIETOKAAVAKE**

**Nimi:**

**Syntymäaika:**

**Päivämäärä:**

**1. Terveydentila**

1. Onko Sinulla todettu sairauksia?

Ei:

Kyllä, mitä:

1. Onko lääkäri joskus todennut, että verenpaineesi ja/tai verensokerisi ja/tai kolesteroliarvosi ovat koholla?

Ei:

Kyllä:

1. Onko käytössäsi säännöllistä tai tarvittaessa otettavaa lääkitystä?

Ei:

Kyllä, mitä:

1. Oletko ollut joskus sairaalahoidossa taikka polikliinisissä selvittelyissä jonkin oireen vuoksi?

Ei:

Kyllä, yksilöi:

1. Onko Sinulle tehty leikkauksia?

Ei:

Kyllä, mitä:

1. Onko Sinulla oireilevia tuki- ja liikuntaelinsairauksia?

Ei:

Kyllä, mitä:

1. Onko joku lähisukulaisesi sairastanut sydäninfarktin, kuollut sydänperäisestä syystä tai onko jollekulle lähisukulaiselle tehty sepelvaltimoiden toimenpidettä?

Ei:

Kyllä:

1. Sairastatko usein hengitystieinfektioita (>3 kertaa vuodessa)?

Ei:

Kyllä:

1. Onko mielialasi usein masentunut ja/tai ahdistunut tai koetteko lähes jatkuvasti voimakasta stressiä?

Ei:

Kyllä:

**2. Ravitsemus, päihteet ja vuorokausirytmi:**

1. Tupakoitko?

En ole koskaan tupakoinut:

Olen tupakoinut aiemmin: vuotta, mutta lopetin vuonna:

Olen tupakoinut: vuotta n. savuketta/vrk

1. Käytän alkoholia n. annosta viikossa (yksi annos vastaa yhtä 0,33 l keskiolutta, 12 cl viinia tai 4 cl väkevää alkoholia).
2. Tunnen suomalaiset ravitsemussuositukset ja noudatan niitä pääpiirteittäin.

Ei:\_

Kyllä:

1. Nukun keskimäärin n. h/yö.
2. Olen opiskelija / käyn töissä / työtön työnhakija / eläkkeellä.

Tarkennuksia:

**3. Liikuntatottumukset:**

Kuvaile **kolmen viimeisen kuukauden** aikainen harrastamasi liikunta ja fyysinen aktiivisuus:

**En ole harrastanut mitään fyysistä rasitusta tai liikuntaa.**

Totta:

Ei pidä paikkaansa:

**Olen harrastanut liikuntaa keskimäärin** \_\_\_\_\_ kertaa viikossa n.\_\_\_\_\_ minuuttia kerrallaan

Tästä liikuntamäärästä on ollut keskimäärin:

1. Verkkaista/ rauhallista liikuntaa (esim. hyötyliikunta, rauhallinen kävely, kotityöt)\_\_\_\_kertaa viikossa n.\_\_\_\_ minuuttia kerrallaan.

Tällä rasitustasolla harrastamiani liikuntalajeja ovat:

1. Ripeää/reipasta liikuntaa (esim. reipas kävely, rauhallinen uinti, hiihto tai pyöräily) \_\_\_\_\_\_ kertaa viikossa\_\_\_\_\_ n. minuuttia kerrallaan.

Tällä rasitustasolla harrastamiani liikuntalajeja ovat:

1. Rasittavaa / hyvin rasittavaa liikuntaa (esim. juoksu, raskaat jumpat, vauhdikas hiihto, pyöräily, ym.) \_\_\_\_ kertaa viikossa\_\_\_\_ n. minuuttia kerrallaan.

Tällä rasitustasolla harrastamiani liikuntalajeja ovat:

**4. Oireet edeltävän puolen vuoden aikana:**

1. Onko Sinulla ollut rintakipuja? Jos vastaat ei, siirry kysymykseen 3

Ei:

Kyllä:

2. Onko rintakipu ilmaantunut useimmiten fyysisessä rasituksessa?

Ei:

Kyllä:

3. Onko Sinulla ollut liikunnan tai muun fyysisen rasituksen yhteydessä hengenahdistusta tai hapen loppumisen tunnetta?

Ei:

Kyllä:

4. Onko Sinulla ollut sydämen rytmihäiriötuntemuksia?

Ei:

Kyllä:

5. Onko Sinulla ollut huimausoireita tai tajunnan menetystä rasituksessa tai välittömästi rasituksen jälkeen?

Ei:

Kyllä:

6. Oletko tuntenut poikkeavan voimakasta uupumusta liikkuessasi?

Ei:

Kyllä: