

Henkilötiedot:

Nimi: _____

Pituus: _____

Syntymäaika: _____

Puhelin: _____

Ammatti: _____

Sähköposti: _____

Paino: _____

Todetut sairaudet ja lääkkeet:

- kohonnut verenpaine
- sepelvaltimotauti
- sydämen rytmihäiriö
- sydänlihassairaus
- sydäninfarkti
- sydämen läppävikä
- sydämen tahdistin
- anemia
- korkea veren kolesteroli
- nivelrikko
- pallea-, nivus-, napatyrä
- ruokatorven tulehdus
- krooninen selkäsairaus
- näön tai kuulon heikkous
- kävelykipua pohkeissa
- leikkaus äskettäin

- aivoverenkierron häiriöt
- aivoinfarkti/aivohalvaus
- allergia
- astma
- keuhkolaajentuma
- krooninen keuhkoputken tulehdus
- diabetes
- kilpirauhanen toimintahäiriö
- korkea veren sokeri
- nivelreuma
- mielenterveys ongelma
- mahahaava
- kasvain tai syöpä
- kohonnut silmäpaine
- syvä laskimotukos
- tapaturma äskettäin

Onko sinulla muita sairauksia:

ei

Kyllä, mitä?: _____

Käytätkö säännöllisesti/usein jotain lääkärin sinulle määräämää lääkettä:

en

Kyllä, mitä?: _____

Käytätkö säännöllisesti/usein jotain ilman reseptiä apteekista saatavaa lääkeainetta:

en

Kyllä, mitä?: _____

Käytätkö jotain ravintolisää tai luontaistuotetta:

en

Kyllä, mitä?: _____

Lisätietoja sairauksista ja lääkityksestä:

Onko sinulla ruoka-aine allergioita:

ei

Kyllä, mitä?: _____

Noudatanko jotain erityisruokavaliota:

en

Kyllä, mitä?: _____

Oma näkemys ruokavaliostasi:



Raskaus, synnytykset:

olen raskaana

raskausviikko: _____

Oireita viimeisen 6kk:n aikana:

- rintakipu
- rasitukseen liittyvää hengenahdistusta
- huimausoireita
- rytmihäiriötuntemuksia
- toistuvia, liikkumista haittaavia selkäkipuja
- toistuvia, niskahartiaseudun kipuja
- toistuvia liikkumista haittaavia nivelkipuja
- poikkeavaa voimakasta uupumista liikkeessä
- fyysinen rasitus aiheuttaa usein päänsärkyä

missä nivelissä?: _____

Tupakoitko?

- en koskaan
- en säännöllisesti
- tupakoin

monta savuketta/vrk: _____

Työn ruumiillinen rasitus on

- 1. Kevyttä
- 2. keskiraskasta
- 3. raskasta
- 4. en ole työssä

Työmatkat

yhteensä _____ km
autolla _____ km
pyörällä _____ km
kävellen _____ km



Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele kolmea viime kuukautta ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus joka on kestänyt kerrallaan vähintään 20 minuuttia

- 1. ei juuri mitään liikuntaa viikko
- 2. verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
RIPEÄÄ JA REIPASTA LIIKUNTAA
- 3. noin kerran viikossa
- 4. kaksi kertaa viikossa
- 5. kolme kertaa viikossa
- 6. vähintään neljä kertaa viikossa

Liikunta on ripeää ja reipasta, kun se aiheuttaa jonkin verran hikoilua tai hengityksen kiihtymistä.

Minulla on sykemittari:

- ei Kyllä, merkki ja malli?: _____

Mitkä ovat olleet tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot, joista liikuntasi on viime aikoina koostunut?

1. tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

2. toiseksi tavallisen liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

3. kolmanneksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

4. jos vielä harrastit jotain, niin mitä?

Onko vapaa-ajan liikuntasi määrä muuttunut viimeksi kuluneen kolmen kuukauden aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan?

- määrä on lisääntynyt
- ei olennaisia muutoksia määrässä
- määrä on vähentynyt



Millaiset mahdollisuudet (aika, raha, liikuntapaikat, ohjaus) ja kiinnostus sinulla on nykyisessä elämäntilanteessasi harrastaa liikuntaan?

- 1. hyvät mahdollisuudet
- 2. kohtalaiset mahdollisuudet
- 3. huonot mahdollisuudet

- 1. erittäin kiinnostunut
- 2. jonkin verran kiinnostunut
- 3. en ole kiinnostunut

Miten tärkeällä sijalla liikunta on elämässäsi?

- Ei kovin tärkeää 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin tärkeä
-

Kuinka paljon aikaa sinulla on käyttää liikkumiseen viikossa?

Onko jotain esteitä, jotka vaikeuttavat mahdollisuuksiasi liikuntaan, millaisia?

Oma arvio omasta kunnostasi samanikäiseen suomalaisväestöön verrattuna

kestävyyskunto

- selvästi parempi
- jonkin verran parempi
- yhtä hyvä
- jonkin verran huonompi
- selvästi huonompi

lihaskunto

- selvästi parempi
- jonkin verran parempi
- yhtä hyvä
- jonkin verran huonompi
- selvästi huonompi

Mitkä ovat sinun tärkeimmät kehittymisen kohteet?

Kirjoita 1-3 tavoitetta seuraavaksi kolmeksi kuukaudeksi

1. _____
2. _____
3. _____



Kirjoita 1-3 pitkän aikavälin tavoitetta seuraavaksi 1-2 vuodeksi

1. _____
2. _____
3. _____

Olen aikaisemmin osallistunut terveystutusteihin

- en kyllä (vuosi, paikka) _____

Osallistun liikuntaan/terveystutusteihin vapaaehtoisesti

- kyllä en

Onko sinulla mielestäsi mitään sellaista terveydellistä ongelmaa, joka vaatisi lääkärin ohjeita liikunnasta?

- ei kyllä, mitä? _____



Täytä tämä sivu vasta kuntotestauksen yhteydessä.

Oletko viimeiseksi kuluneen vuorokauden aikana nauttinut runsaasti alkoholia (enemmän kuin 2 ravintola-annosta:)

kyllä

ei

Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotakin tartuntatautia (flunssa, kuume):

kyllä

ei

TUNNEN TESTAUSTAVAN JA OSALLISTUN SIIHEN OMALLA VASTUULLANI

Olen ymmärtänyt kuntotestauksen tarkoituksen ja sisällön valmentajaltani saamastani informaatiosta ja osallistun kuntotesteihin vapaaehtoisesti ja omalla vastuullani. Olen täyttänyt kuntotestien terveystarkastuksen huolellisesti ja totuudenmukaisesti.

Paikka

Aika

Allekirjoitus

