

# UKK-terveysseula

---

## LIKKUMISEN TURVALLISUUDEN JA SOPIVUUDEN ARVIOINTIKYSELY

---

**Hyvä vastaaja!**

Ole hyvä ja lue huolellisesti terveysseulan kysymykset ja vastaa niihin parhaan tietämyksesi mukaan.

Nimi	Ikä	Päiväys
------	-----	---------

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

**Kiitos!**

Rengasta sopiva vaihtoehto ja täydennä tarvittaessa puuttuvat tiedot niille varattuun kohtaan.

# Fyysinen aktiivisuus

---

## 1. Työni ruumiillinen rasitus on

kevyttä	1
keskiraskasta	2
raskasta	3
en ole työssä	4

## 2. 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**.

Rengasta sopiva vaihtoehto/sopivat vaihtoehdot.

- 1 Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- 2 **Verkkaista tai rauhallista** liikuntaa yhtenä tai useamana päivänä viikossa

Miten monena päivänä? \_\_\_\_\_

- 3 **Ripeää ja reipasta** liikuntaa  
Kuinka usein (rasti ruutuun)

- noin kerran viikossa
- kaksi kertaa viikossa
- kolme kertaa viikossa
- ainakin neljä kertaa viikossa

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

## 3. Mitkä ovat olleet tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotosi viime aikoina?

tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

\_\_\_\_\_

toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

\_\_\_\_\_

kolmanneksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

\_\_\_\_\_

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

- 1 määrä on lisääntynyt
- 2 ei olennaisia muutoksia määrässä
- 3 määrä on vähentynyt

**5. Millaiset mahdollisuudet (aika, raha, liikuntapaikat, ohjaus) sinulla on nykyisessä elämäntilanteessasi harrastaa liikuntaa?**

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

**6. Miten kiinnostunut olet harrastamaan liikuntaa?**

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

## **Terveydentila**

---

**7. Miten arvioit terveydentilasi?**

- 1 erittäin huono
- 2 huono
- 3 kohtalainen
- 4 hyvä
- 5 erittäin hyvä

**8. Miten arvioit fyysisen kuntosi verrattuna ikätovereihisi?**

- 1 selvästi huonompi
- 2 jonkin verran huonompi
- 3 yhtä hyvä
- 4 jonkin verran parempi
- 5 huomattavasti parempi

Vastaa seuraaviin kysymyksiin rengastamalla joko kyllä tai ei.

- 9. Onko sinulla lääkärin toteamaa sydämen, verenkierto- tai hengityselimistön sairautta?**..... kyllä ei  
Mikä \_\_\_\_\_
- 10. Esiintyykö sinulla rintakipu ja tai hengenahdistusta**  
levossa ..... kyllä ei  
rasituksessa ..... kyllä ei
- 11. Sairastatko verenpainetauti tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan toistuvasti kohonnut?**..... kyllä ei
- 12. Oletko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kk:n aikana? ..** kyllä ei
- 13. Pyöräyttääkö sinua usein tai kärsitkö huimauksesta? .....** kyllä ei
- 14. Onko sinulla lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus? .....** kyllä ei
- 15. Onko sinulla selkävaivoja tai muita tuki- ja liikunta-elinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja? .....** kyllä ei  
Mitä \_\_\_\_\_
- 16. Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin? .....** kyllä ei  
Mikä \_\_\_\_\_
- 17. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä? .....** kyllä ei  
Jos vastasit kyllä eli sinulla on säännöllinen lääkitys (joko lääkärin määräämänä tai itse aloitettuna), luettele **lääkkeiden nimet, annostelu ja käyttötarkoitus.**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 18. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tartuntatauti (flunssa, kuume)?.....** kyllä ei  
Mitä \_\_\_\_\_
- 19. Oletko viimeksi kuluneen vuorokauden aikana nauttinut runsaasti alkoholia (enemmän kuin 2 ravintola-annosta)? .....** kyllä ei

#### Asiantuntijan arvio jatkotoimenpiteistä

- Sinulla ei ole terveydellisiä esteitä kohtuukuormitteiselle liikkumiselle.
- Suosittelemme \_\_\_\_\_ neuvontaa.  
(ammattihenkilö)
- Lääkärissä käynti on tarpeen ennen kohtuukuormitteisen tai rasittavan liikunnan aloittamista/lisäämistä.