

UKK TERVEYSSEULA

Terveyskunnan testauksen turvallisuuden ja sopivuuden arviointi

Nimi _____ Ikä _____ Päivämäärä _____

Sukupuoli mies nainen muu

TERVEYDENTILA

Onko sinulla lääkärin toteama sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, hengityselimistön sairaus tai onko sinulle tehty jokin näihin liittyvä toimenpide?

Ei Kyllä

Jos kyllä, mikä ja milloin todettu/tehty _____

Onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan kohonnut?

Ei Kyllä

Onko sinulla rintakipua, hengenahdistusta tai puristavaa tunnetta rinnalla tai ylävartalon alueella?

Levossa Ei Kyllä
Rasituksessa Ei Kyllä

Onko sinulla huimausta tai pyörrytyksen tunnetta?

Ei Kyllä

Käytätkö tällä hetkellä sydän- tai verenkiertoelimistön tai hengityselimistön toimintaan vaikuttavia lääkkeitä (esim. verenpainelääke)?

Ei Kyllä En osaa sanoa

Jos kyllä, mitä _____

Onko sinulla tuki- ja liikuntaelimistön kipuja tai muita oireita, jotka vaikeuttavat tai rajoittavat liikkumistasi?

Ei Kyllä

Jos kyllä, mitä _____

Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä oire tai tuntemus, joka vaikeuttaa tai rajoittaa liikkumistasi (esim. poikkeava väsymys, päänsärky tai rytmihäiriötuntemus)?

Ei Kyllä

Jos kyllä, mitä _____

Onko sinulla tällä hetkellä tai viimeisen viikon aikana ollut kuumetta, muita hengitystieinfektion oireita (kurkkukipu, nuha, yskä) tai sairauden tunnetta?

Ei Kyllä

LIKKUMINEN

Ajattele viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Ympyröi kaikki tilannettasi vastaavat vaihtoehdot kohdista 2–6, ja merkitse viivoille, kuinka paljon liikut (kuinka monena päivänä, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ota huomioon kaikki säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus. Jos et juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain, ympyröi vaihtoehto 1.

1 ei juuri mitään säännöllistä liikkumista joka viikko

2 rauhallista liikkumista

(= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)

____ päivänä viikossa, yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia viikossa

3 reipasta liikkumista

(= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

____ päivänä viikossa, yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia viikossa

4 rasittavaa liikkumista

(= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

____ päivänä viikossa, yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia viikossa

5 lihaskuntoharjoittelua

(= eri lihasryhmiä kuormittavaa liikkumista, esim. kuntosaliharjoittelu tai kuntopiiri)

____ päivänä viikossa, yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia viikossa

6 tasapainoharjoittelua tai muuta liikehallintaa kehittävää liikkumista

(esim. tasapainoharjoitukset yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla, konntausasennossa ym., tanssi, tai chi tai maila- ja pallopelit)

____ päivänä viikossa, yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia viikossa

Allekirjoituksellani vahvistan, että olen vastannut edellä oleviin kysymyksiin parhaan tietoni mukaan.

Paikka ja aika

Allekirjoitus