

UKK-TERVEYSSEULA

Liikkumisen 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

- 1 kevyttä
- 2 keskiraskasta
- 3 raskasta
- 4 en ole työssä

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?
Mikä _____ | kyllä | ei |
| 10. | Esiintyykö sinulla rintakipu ja tai hengenahdistusta
levossa
rasituksessa | kyllä | ei |
| 11. | Sairastatko verenpainetautiä tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan toistuvasti kohonnut? | kyllä | ei |
| 12. | Oletko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kk:n aikana? | kyllä | ei |
| 13. | Pyörryttääkö sinua usein tai kärsitkö huimauksesta? | kyllä | ei |
| 14. | Onko sinulla lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus? | kyllä | ei |
| 15. | Onko sinulla selkävaivoja tai muita tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja?
Mitä _____ | kyllä | ei |
| 16. | Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?
Mikä _____ | kyllä | ei |
| 17. | Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?
Jos vastasit kyllä eli sinulla on säännöllinen lääkitys (joko lääkärin määräämänä tai itse aloitettuna), luettele lääkkeiden nimet, annostelu ja käyttötarkoitus.

_____ | kyllä | ei |
| 18. | Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain kuumeista tartuntatautiä, esimerkiksi flunssaa?
Mitä _____ | kyllä | ei |
| 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.
- Suosittelen _____ neuvontaa.
(ammattihenkilö)
- Lääkärissä käynti on tarpeen ennen kohtuukuormitteisen tai rasittavan liikunnan aloittamista/lisäämistä.