



# **Kuntoa terveydeksi: Aikuisten ALPHA-FIT terveystotestistö 18-69-vuotiaille**

## **Terveysseula**

Liikkumisen ja terveystotestauksen turvallisuuden ja sopivuuden arviointi

---

# 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**

- 1 ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- 2 **verkkaista tai rauhallista** liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa

Miten monena päivänä? \_\_\_\_\_

- Ripeää ja reipasta liikuntaa
- 3 kerran viikossa
  - 4 kahdesti viikossa
  - 5 kolmesti viikossa
  - 6 ainakin neljästi 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?

1. tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto  
\_\_\_\_\_
2. toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto  
\_\_\_\_\_
3. 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 ja kiinnostus (aika, raha, liikuntapaikat, ohjaus) sinulla on nykyisessä elämäntilanteessasi harrastaa säännöllisesti liikuntaa?**

- |   |                            |   |                            |
|---|----------------------------|---|----------------------------|
| 1 | hyvät mahdollisuudet       | 1 | erittäin kiinnostunut      |
| 2 | kohtalaiset mahdollisuudet | 2 | jonkin verran kiinnostunut |
| 3 | huonot mahdollisuudet      | 3 | en ole kiinnostunut        |

## **Terveydentila**

---

Rengasta seuraavista kysymyksistä sopivin vaihtoehto

**6. Miten arvioit terveydentilasi?**

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

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

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

Lue seuraavat kysymykset huolellisesti ja vastaa rengastamalla joko kyllä tai ei.

- 8. Onko sinulla lääkärin toteamaa sydämen, verenkierto- tai hengityselimistön sairautta? .....** kyllä ei  
Mikä \_\_\_\_\_
- 9. Esiintyykö sinulla rintakipuja tai hengenhadistusta**  
levossa ..... kyllä ei  
rasituksessa..... kyllä ei
- 10. Sairastatko verenpainetautia tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan toistuvasti kohonnut? .....** kyllä ei
- 11. Oletko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kk:n aikana? .....** kyllä ei
- 12. Pyörryttääkö sinua usein tai kärsitkö huimauksesta? .....** kyllä ei
- 13. Onko sinulla lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus? .....** kyllä ei
- 14. Onko sinulla alaselkävaivoja tai muita tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja? .....** kyllä ei  
Mitä \_\_\_\_\_
- 15. 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 \_\_\_\_\_
- 16. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä? .....** kyllä ei  
Mitä \_\_\_\_\_
- 17. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut flunssaa tai ollut kuumeessa? .....** kyllä ei
- 18. Oletko viimeisen 24 tunnin aikana nauttinut runsaasti alkoholia (enemmän kuin 2 ravintola-annosta)? .....** kyllä ei

**TERVEYDENTILAN MITTAUKSET (testaaja täyttää)**

Lepoverenpaine:

Systolinen \_\_\_\_\_ mmHg

Diastolinen \_\_\_\_\_ mmHg

Paino \_\_\_\_\_ kg

Pituus \_\_\_\_\_ m

Kehon painoindeksi \_\_\_\_\_

Vyötärön ympäryys \_\_\_\_\_ cm