

KUNTOTESTAUKSEN ESITIETOLOMAKE

Nimi: _____ Syntymäaika: _____

Paino: _____ kg Pituus: _____ cm

Verenpaine mmHg: systolinen/yläpaine _____ diastolinen/alapaine _____

Kuinka usein harrastat kuntoliikuntaa?

1) en lainkaan 2) satunnaisesti 3) 1-2 kertaa viikossa 4) 3-4 kertaa viikossa 5) yli 4 kertaa viikossa

Tavallisimmin harrastamani liikuntalajit ovat:

Onko sinulla todettu joku seuraavista sairauksista? (ympyröi)

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. sepelvaltimotauti | 18. kilpirauhasen toimintahäiriö |
| 2. sydäninfarkti | 19. diabetes |
| 3. kohonnut verenpaine | 20. anemia |
| 4. sydänlappävika | 21. korkea veren kolesteroli |
| 5. aivohalvaus | 22. korkea verensokeri |
| 6. aivoverenkierronhäiriöitä | 23. nivelreuma |
| 7. sydämen rytmihäiriö | 24. nivelrikko tai -kuluma |
| 8. sydämen tahdistin | 25. krooninen selkäsairaus |
| 9. kävelykipua pohkeissa | 26. mahahaava |
| 10. sydänlihassairaus | 27. pallea-, nivus- tai napatyrä |
| 11. syvä laskimotukos | 28. ruokatorven tulehdus |
| 12. muu verisuonisairaus | 29. mielenterveyden ongelmia |
| 13. krooninen keuhkoputkentulehdus | 30. kasvain tai syöpä |
| 14. keuhkolaajentuma | 31. leikkaus äskettäin |
| 15. astma | 32. tapaturma äskettäin |
| 16. muu keuhkosairaus | 33. kohonnut silmäpaine |
| 17. allergia | |

35. Muita sairauksia tai oireita: _____

Käytätkö säännöllisesti jotakin lääkitystä?

	Kyllä	En
sydänlääkitys	()	()
verenpainelääkitys	()	()
mielialalääkitys	()	()
unilääkitys	()	()
astmalääkitys	()	()
voimakas kipulääkitys	()	()
nikotiinivalmiste	()	()
(esim. purukumi)		

Onko sinulla ollut joitakin seuraavista oireista viimeisen 6 kk:n aikana?

	kyllä	ei	en osaa sanoa
rintakipuja levossa	()	()	()
rintakipuja rasituksen aikana	()	()	()
rytmihäiriötuntemuksia	()	()	()
hengenahdistusta rasituksen aikana	()	()	()
poikkeavan voimakasta uupumista	()	()	()
huimausta, huimaavaa oloa	()	()	()
toistuvaa päänsärkyä	()	()	()
liikkumista häiritseviä selkäkipuja	()	()	()
toistuvia niska-hartiaseudun kipuja	()	()	()
liikkumista häiritseviä nivelkipuja	()	()	()

Tupakointi:

- 1) ei koskaan
- 2) säännöllisesti
- 2) olen lopettanut ___ vuotta sitten
- 3) tupakoin noin ___ savuketta/piipullista/sikaria/nuuska-annosta vuorokaudessa

Oma arvio tämänhetkisestä kunnostani verrattuna samanikäiseen suomalaisväestöön:

Kestävyyskunto:

- 1) hyvin heikko 2) heikko 3) välttävä 4) keskitaso 5) hyvä 6) hyvin hyvä 7) erinomainen

Lihaskunto:

- 1) heikko 2) välttävä 3) keskitaso 4) hyvä 5) erinomainen

Onko sinulla ollut kuumetta, flunssaista oloa tai poikkeavaa väsymystä viimeisen 2 viikon aikana?

() ei () kyllä

Onko sinulla ollut voimakkaita päänsärkykohtauksia viimeisen kahden viikon aikana?

() ei () kyllä

Kuntotestiin valmistautuminen:

1. Vältä voimakasta fyysistä rasitusta ja alkoholin käyttöä testiä edeltävänä päivänä sekä testipäivänä.
2. Vältä tupakointia, kahvia, teetä, kolajuomia tai ateriointia vähintään 2 tuntia ennen testiä.
3. Testissä hikoilet ja hengästyit, joten varaa mukaan liikuntavaatetus ja peseytymisvälineet.

Olen ymmärtänyt kuntotestauksen tarkoituksen ja sisällön henkilökunnalta saamastani informaatiosta ja osallistun kuntotesteihin vapaaehtoisesti. Olen täyttänyt kuntotestien terveys- ja oirekyselyn huolellisesti ja totuudenmukaisesti.

Lopetan testin, mikäli tunnen rintakipuja, rytmihäiriötuntemuksia, poikkeavaa hengenahdistusta tai lisääntyvää päänsärkyä.

____ / ____ 200 ____
(päiväys)

(allekirjoitus)