



ODL LIIKUNTAKLINIKKA

URHEILIJAN TERVEYSKYSELY

Nimi: _____ Sukupuoli: M / N / Muu

HETU: _____

Osoite: _____

Sähköpostiosoite: _____ Puhelin: _____

Päälaji/ päälajit: _____ Aikaisemmat lajit: _____

Minkä ikäisenä aloitit nykyisen päälajisi: _____

TAUSTATIEDOT

1) Missä opiskelet?

- 1) lukiossa
- 2) yliopistossa
- 3) ammattikorkeakoulussa
- 4) ammattioppilaitoksessa

2) Mikä oli peruskoulun päättötodistuksen kaikkien aineiden keskiarvo? _____

3) Mikä on siviilisäätysi?

- 1) naimaton, en seurustele
- 2) naimaton, seurustelen
- 3) avoliitossa/avioliitossa
- 4) joku muu, mikä? _____

4) Kenen kanssa asut?

- 1) yksin
- 2) molempien vanhempieni kanssa
- 3) toisen vanhemman kanssa
- 4) isovanhempien tai muun sukulaisen kanssa
- 5) kämppiksen/sisaruksen kanssa
- 6) avo- tai aviopuolison kanssa
- 7) jonkun muun, kenen kanssa? _____
- 8) olen asunnoton

5) Mikä on sinun ja perheenjäsentesi äidinkieli?

- 1) omasi _____
- 2) äitisi _____

- 3) isäsi _____
- 6) Mikä on taloudellinen tilanteesi?
- 1) hyvä
 - 2) kohtalainen
 - 3) huono
- 7) Mitkä ovat toimeentulosi lähteet? (voit valita useita)
- 1) oma palkka
 - 2) opintotuki
 - 3) toimeentulotuki
 - 4) yhteiskunnan muu tuki (esim. työmarkkinatuki, sairaspäiväraha)
 - 5) vanhempien taloudellinen tuki
 - 6) puolison/avopuolison taloudellinen tuki
 - 7) muu, mikä? _____
- 8) Mikä on vanhempiesi korkein koulutus?
- 1) Äitisi
- a) peruskoulu/ kansakoulu/ keskikoulu
 - b) ammattioppilaitos
 - c) lukio/ ylioppilas
 - d) opistotason tutkinto
 - e) ammattikorkeakoulu tai kandidaatintutkinto yliopistosta
 - f) ylempi AMK-tutkinto tai maisterin tutkinto yliopistosta
 - g) tohtorin tutkinto
 - h) en tiedä
 - i) muu, mikä _____
- 2) Isäsi
- a) peruskoulu/ kansakoulu/ keskikoulu
 - b) ammattioppilaitos
 - c) lukio/ ylioppilas
 - d) opistotason tutkinto
 - e) ammattikorkeakoulu tai kandidaatintutkinto yliopistosta
 - f) ylempi AMK-tutkinto tai maisterin tutkinto yliopistosta
 - g) tohtorin tutkinto
 - h) en tiedä
 - i) muu, mikä _____
- 9) Onko sinulla läheistä ystävää?
- 1) ei ole yhtään läheistä ystävää
 - 2) on yksi
 - 3) on kaksi tai useampia
- 10) Kuinka usein tapaat kasvatusten ystäväsi tai ystäväiesi kanssa?
- 1) en juuri koskaan
 - 2) alle kerran kuukaudessa
 - 3) 1-3 kertaa kuukaudessa
 - 4) noin kerran viikossa

- 5) 2-3 kertaa viikossa
- 6) joka päivä tai lähes joka päivä

11) Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein tavoitetasosi.

- 1) Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä
- 2) Minulla ei ole kilpailullisia tavoitteita, urheilen kehittyäkseni liikunnallisesti
- 3) Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa alue-, piiri- tai paikallistasolla
- 4) Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa valtakunnallisesti (nuorten SM tai muu vastaava)
- 5) Menestys juniorikilpailuissa kansainvälisesti
- 6) Menestys kilpailullisesti aikuisena kansallisesti (Suomen Mestaruustaso)
- 7) Menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti (Euroopan, Maailmanmestaruustaso tai ammattilaisuus)

12) Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut?

- 1) SM-tason
- 2) Muu valtakunnallinen, kuten 1.divisioona
- 3) Alue-/piiritason
- 4) Paikallis-/kaupunkitason
- 5) En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

13) Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.

Liikun koska...	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
haluan pitää hauskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan olla hyvä urheilussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan voittaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan parantaa terveyttäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan tavata kavereitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan päästä hyvään kuntoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan näyttää hyvältä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan miellyttää vanhempiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan olla "cool"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan hallita painoani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta on jännittävää ja innostavaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan laihtua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan saada lisää lihasmassaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14) Oletko

- 1) oikeakätinen
- 2) vasenkätinen
- 3) en osaa sanoa

15) Kummalla jalalla ponnistat?

- 1) oikealla
- 2) vasemmalla
- 3) en osaa sanoa

TERVEYDENTILA

Vastaa seuraaviin kysymyksiin Kyllä tai Ei. Voit antaa lisätietoja kyselyn lopussa olevan lisätietoja-kohtaan (kysymys 82).

16) Onko sinulla perussairauksia? Kyllä Ei

Jos on, niin mitä? _____

17) Käytätkö säännöllisesti resepti- tai käsikauppalääkkeitä? Kyllä Ei

Jos vastasit Kyllä, kirjaa lääkkeet alla olevaan taulukkoon.

Resepti- ja käsikauppalääkitys (tabletit, suihkeet, tipat, voiteet, injektiot)

Valmisteen nimi	Vahvuus ja annostus	Aloitusvuosi	Lisätietoja

18) Onko sinulle tehty leikkauksia? Kyllä Ei

Jos on, mitä ja milloin? _____

19) Oletko saanut normaalin rokotusohjelman mukaiset rokotukset? Kyllä Ei

20) Onko sinulla todettu lääkeaineallergia? Kyllä Ei

21) Onko sinulla esiintynyt siitepöly-, ruoka-aine- tai eläinallergiaa? Kyllä Ei

22) Onko sinulla toistuvaa ihottumataipumusta? Kyllä Ei

23) Onko sinulla rasituksessa ilmenevää hengenahdistusta? Kyllä Ei

- 24) Onko suvussasi tiedossa astmaa? Kyllä Ei
- 25) Onko sinulla vuoden aikana usein toistuvia (yli 3 kertaa vuodessa) infektioita (flunssa, kurkkukipu, nuha, keuhkoputkentulehdus)? Kyllä Ei
- 26) Onko sinulla toistuvia, päivittäistä elämää haittaavia suolisto-oireita kuten ripulia, turvotusta, ummetusta, vatsakipuja? Kyllä Ei
- 27) Onko sinulla ollut rintakipua harjoituksen tai kilpailun aikana? Kyllä Ei
- 28) Oletko sinulla ollut sydämen rytmihäiriöitä levossa? Kyllä Ei
- 29) Onko sinulla ollut sydämen rytmihäiriöitä harjoituksen tai kilpailun aikana? Kyllä Ei
- 30) Onko sinulla ollut tajunnan menetystä tai pyörtymistä? Kyllä Ei
- 31) Onko lääkäri koskaan maininnut sinulla olevan
- 1) korkea verenpainetta Kyllä Ei
 - 2) poikkeavia sydänääniä Kyllä Ei
 - 3) poikkeavaa sydänfilmiä Kyllä Ei
 - 4) poikkeavia veriarvoja Kyllä Ei
- 32) Onko lähisukulaisillasi (vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset) ollut sydän- ja verenkiertosaireuksia? Kyllä Ei
- 33) Onko lähisukulaisillasi ollut sydänperäisiä äkkikuolemia? Kyllä Ei
- 34) Onko sinulla ollut aivotärähdyksiä? Kyllä Ei

HARJOITTELU JA LEPO (viimeisen puolen vuoden aikana)

- 35) Montako kertaa ja montako tuntia harjoittelet keskimäärin viikossa?

_____ kertaa _____ tuntia

- 36) Onko harjoitusmääräsi kasvanut viimeisen puolen vuoden aikana? Kyllä Ei
- 37) Kuinka monta lepopäivää pidät keskimäärin viikossa?
- 1) en yhtään
 - 2) yhden
 - 3) kaksi
 - 4) kolme tai enemmän
- 38) Kuinka usein harjoittelet alipalautuneena (valitse sopivin vaihtoehto)?
- 1) en koskaan
 - 2) harvemmin kuin kerran viikossa
 - 3) kerran viikossa

- 4) useamman kerran viikossa
- 5) lähes päivittäin
- 6) en osaa sanoa

39) Tunnetko itsesi ylikuormittuneeksi (valitse sopivin vaihtoehto)?

- 1) en koskaan
- 2) harvemmin kuin kerran viikossa
- 3) kerran viikossa
- 4) useamman kerran viikossa
- 5) lähes päivittäin
- 6) en osaa sanoa

40) Onko sinulla ollut ongelmia nukkumisen kanssa (nukahtamisvaikeuksia, yöllisiä heräämisiä, kuorsaimista, poikkeavaa aamuväsymystä)? Kyllä Ei

41) Montako tuntia nukut yöunta keskimäärin arkena? _____ tuntia

42) Kuinka usein nukut päiväunet?

- 1) en koskaan
- 2) harvemmin kuin kerran viikossa
- 3) kerran viikossa
- 4) useamman kerran viikossa
- 5) lähes päivittäin

43) On olemassa niin sanottuja "aamuihmisiä" (aamunvirkku, illantorkku) ja "iltaihmisiä" (illanvirkku, aamuntorkku). Kumpaan ryhmään sinä kuulut? Vastausvaihtoehdot:

- 1) ehdottomasti "aamuihmisiin"
- 2) enemmän "aamu-" kuin "iltaihmisiin"
- 3) enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"
- 4) ehdottomasti "iltaihmisiin"

AIKAISEMMAT HARJOITTELUSSA JA KILPAILUISSA TAPAHTUNEET URHEILUVAMMAT

- 44) Onko sinulla ollut äkillisiä lihas-, jänne- tai nivelsidevammoja? Kyllä Ei
- 45) Onko sinulla ollut rasitusperäisiä lihas- tai jännevammoja? Kyllä Ei
- 46) Onko sinulla ollut äkillisiä luunmurtumia? Kyllä Ei
- 47) Onko sinulla ollut rasitusperäisiä luun vammoja (esim. rasitusmurtuma) Kyllä Ei

KIVUT JA OIREET

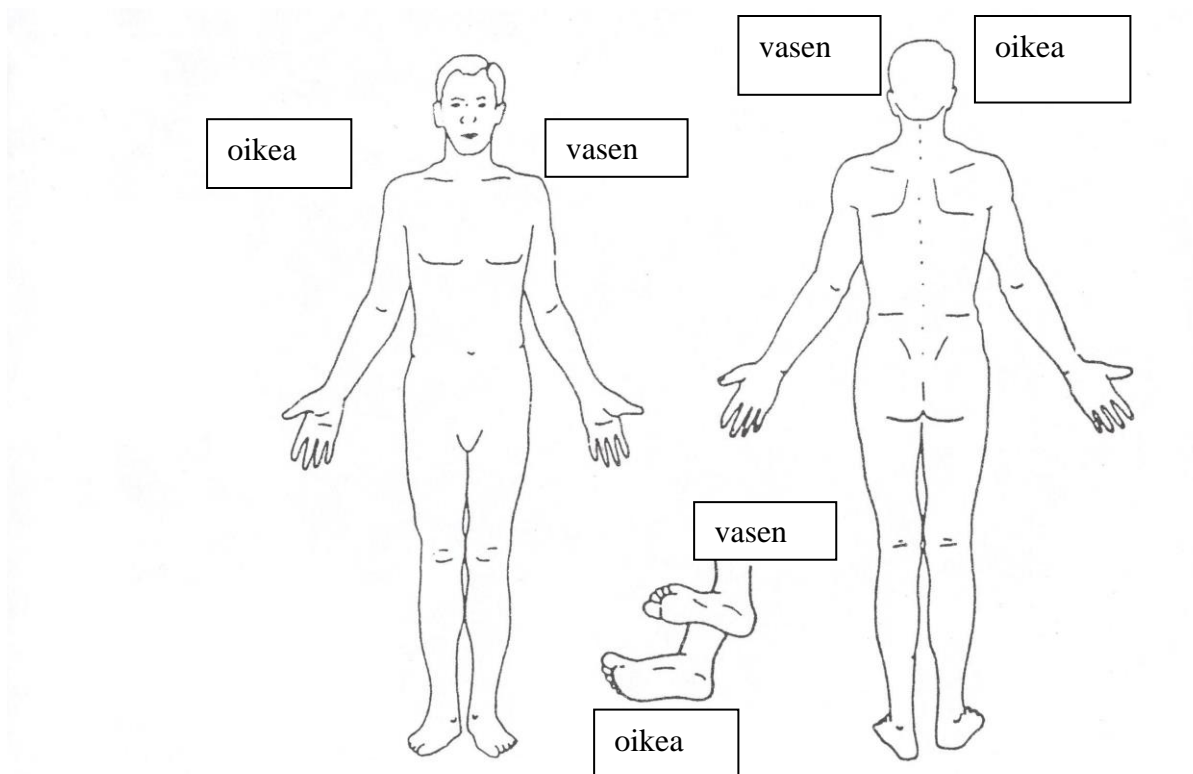
Kipu- ja oirepiirros ja kivun/oireen voimakkuus

48) Onko sinulla **ollut kipua/oireita viimeksi kuluneen viikon aikana?** Kyllä Ei

49) Kivun voimakkuus asteikolla 0-10 (0=ei lainkaan, 10=pahin kipua minkä voit kuvitella)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

50) Merkitse alla olevaan kuvaan rastittamalla alue, jossa sinulla on ollut **kipua/ oireita viimeksi kuluneen viikon aikana.**



MIELIALA

51) Minkälainen on mielialasi?

- 1) mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 2) en ole alakuloinen tai surullinen
- 3) tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 4) olen alakuloinen jatkuvasti, enkä pääse siitä
- 5) olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

52) Minkälaisena pidät itseäsi?

- 1) tunnen itseni melko hyväksi
- 2) en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 3) tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 4) nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina

- 5) olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton
- 53) Oletko ahdistunut ja jännittynyt?
- 1) pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
 - 2) en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
 - 3) ahdistun ja jännityn melko helposti
 - 4) tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
 - 5) tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"
- 54) Tuntuuko sinusta, että olet nyt ...?
- 1) hyvin yksinäinen
 - 2) melko yksinäinen
 - 3) ei lainkaan yksinäinen
 - 4) en osaa sanoa

RAVITSEMUS

- 55) Noudatanko jotain erityisruokavaliota (esim. vegaani, gluteeniton) Kyllä Ei
mitä? _____
- 56) Kuinka monta kertaa syöt aterian tai välipalan vuorokauden aikana? _____
- 57) Syötkö päivittäin vähintään kaksi täysipainoista ateriaa (esim. lämmin ateria, salaattia)? Kyllä Ei
- 58) Syötkö päivittäin
- 1) maitotuotteita tai vastaavia kasvipohjaisia tuotteita, esim. maitoa, jukurttia, juustoa, rahkaa, soija- tai kauravalmisteita? Kyllä Ei
 - 2) kasviksia, marjoja tai hedelmiä? Kyllä Ei
 - 3) margariinia, öljyä tai öljypohjaisia salaattikastikkeita? Kyllä Ei
 - 4) lihaa, kalaa tai broileria, palkokasveja tai kasvisproteiinivalmisteita? Kyllä Ei
 - 5) täysjyväleipää, puuroja, riisiä, perunaa tai pastaa? Kyllä Ei
- 59) Nautitko useammin kuin kerran viikossa
- 1) pitsaa, hampurilaisia, muita suolaisia leivonnaisia? Kyllä Ei
 - 2) perunalastuja, muita suolaisia naposteltavia? Kyllä Ei
 - 3) virvoitusjuomia, sokeroituja mehuja tai energiajuomia? Kyllä Ei
- 60) Syötkö päivittäin enemmän kuin yhden annoksen makeita leivonnaisia tai yli 50 g suklaata tai muita makeisia? Kyllä Ei
- 61) Syötkö mielestäsi sopivasti makeita tai suolaisia herkkuja? Kyllä Ei
- 62) Käytätkö ravintolisiä? Kyllä Ei
- Jos vastasit kyllä, mitä valmisteita käytät?
- 1) D-vitamiinivalmistetta Kyllä Ei
 - 2) rautavalmisteita Kyllä Ei
 - 3) muita vitamiini- ja/ tai kivennäisainevalmisteita, mitä _____ Kyllä Ei
 - 4) kalaöljyvalmisteita, n3 -/ omega3-rasvahappovalmisteita Kyllä Ei
 - 5) hiilihydraattivalmisteita, esim. maltodekstriiniä Kyllä Ei
 - 6) proteiini- ja/ tai aminohappovalmisteita sekä hiilihydraatteja sisältäviä valmisteita (esim. urheilujuomat, palautusjuomat) Kyllä Ei
 - 7) kreatiinia Kyllä Ei

8) muita, mitä _____ Kyllä Ei

63) Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli tölkkiä olutta tai enemmän?

- 1) En käytä alkoholijuomia
- 2) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3) Noin kerran kuukaudessa
- 4) Pari kertaa kuukaudessa
- 5) Kerran viikossa tai useammin

64) Kuinka usein käytät alkoholia tosi humalaan asti?

- 1) en koskaan
- 2) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3) noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- 4) kerran viikossa tai useammin

PAINO JA PITUUS

65) Kuinka pitkä olet? _____ cm

66) Mikä on painosi? _____ kg

67) Onko painossasi tapahtunut muutoksia viimeisen 12 kuukauden aikana?

1. ei ole tapahtunut muutoksia
2. painossani on tapahtunut muutoksia, mitä (voit valita molemmat vaihtoehdot)
 - a) painoni on noussut _____ kg
 - b) painoni on laskenut _____ kg

68) Oletko tavoitellut painon muutosta viimeisen 12 kuukauden aikana?

- 1) En
- 2) Kyllä, olen tavoitellut painonlaskua
- 3) Kyllä, olen tavoitellut painonnousua
- 4) Kyllä, olen tavoitellut sekä painonlaskua että painonnousua

69) Pidätkö itseäsi...?

- 1) Liian laihana
- 2) Hieman liian laihana
- 3) Sopivan kokoisena
- 4) Hieman liian lihavana
- 5) Liian lihavana

70) Mitä mieltä olet kehosi koostumuksesta? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- mielestäni kehonkoostumukseni on sopiva
- haluaisin lisää lihasmassaa
- haluaisin vähemmän lihasmassaa
- haluaisin, että kehossani olisi vähemmän rasvaa
- haluaisin, että kehossani olisi enemmän rasvaa
- muu, mikä _____

SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

71) Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisesi määrää?	Kyllä	Ei
72) Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?	Kyllä	Ei
73) Hallitseeko ruoka mielestäsi elämäsi?	Kyllä	Ei
74) Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?	Kyllä	Ei
75) Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?	Kyllä	Ei
76) Harrastan liikuntaa vammasta tai sairastumisesta huolimatta.	Kyllä	Ei
77) Tunnen syyllisyyttä, kun en liiku.	Kyllä	Ei
78) Suorituskykyni on huonontunut liiallisen liikkumisen takia.	Kyllä	Ei
79) Syön vähemmän säädeläkseni painoani, jos en liiku.	Kyllä	Ei
80) Suorituskykyni on huonontunut painonlaskun takia.	Kyllä	Ei
81) Koetko tarvetta saada ohjausta ravitsemukseen tai syömiskäyttäytymiseen?	Kyllä	Ei

LISÄTIEDOT

82) Kirjoita tähän, jos haluat kertoa lisää tai tarkentaa aiemmin kysytyjä asioita (mainitse kysymyksen tai selvitetävän kohdan numero)

Mistä aiheesta haluaisit lisää tietoa?

VAIN NAISURHEILJOILLE TARKOITETTUJA KYSYMYKSIÄ

83) Ovatko kuukautisesi jo alkaneet? Kyllä Ei

Jos ovat, niin minkä ikäisenä kuukautisesi alkoivat? _____-vuotiaana

84) Onko kuukautiskiertosi säännöllinen? Kyllä Ei

85) Ovatko kuukautisesi jätneet kokonaan pois yli 3 kk sitten? Kyllä Ei

Paikka ja aika _____ / _____ 20__

Allekirjoitus _____

Kiitos vastauksistasi!