



ODL LIIKUNTAKLINIKKA

URHEILIJAN TERVEYSKYSELY

Nimi: _____ Sukupuoli: M / N / Muu
HETU: _____
Osoite: _____
Sähköpostiosoite: _____ Puhelin: _____
Pääläji/ päälajit: _____ Aikaisemmat lajit: _____

TAUSTATIEDOT

- 1) Oletko
- 1) oikeakätinen
 - 2) vasenkätinen
 - 3) en osaa sanoa
- 2) Kummalla jalalla ponnistat?
- 1) oikealla
 - 2) vasemmalla
 - 3) en osaa sanoa

TERVEYDENTILA

Vastaa seuraaviin kysymyksiin Kyllä tai Ei. Voit antaa lisätietoja kyselyn lopussa olevan lisätietojakohtaan (kysymys 70).

- 3) Onko sinulla perussairauksia? Kyllä Ei
- Jos on, niin mitä? _____

4) 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

5) Onko sinulle tehty leikkauksia? Kyllä Ei
 Jos on, mitä ja milloin? _____

6) Oletko saanut normaalin rokotusohjelman mukaiset rokotukset? Kyllä Ei

7) Onko sinulla todettu lääkeaineallergia? Kyllä Ei

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

9) Onko sinulla toistuvaa ihottumataipumusta? Kyllä Ei

10) Onko sinulla rasituksessa ilmenevää hengenahdistusta? Kyllä Ei

11) Onko suvussasi tiedossa astmaa? Kyllä Ei

12) Onko sinulla vuoden aikana usein toistuvia (yli 3 kertaa vuodessa) infektioita (flunssa, kurkkukipu, nuha, keuhkoputkentulehdus)? Kyllä Ei

13) Onko sinulla toistuvia, päivittäistä elämää haittaavia suolisto-oireita kuten ripulia, turvotusta, ummetusta, vatsakipuja? Kyllä Ei

14) Onko sinulla ollut rintakipua harjoituksen tai kilpailun aikana? Kyllä Ei

15) Oletko sinulla ollut sydämen rytmihäiriöitä levossa? Kyllä Ei

16) Onko sinulla ollut sydämen rytmihäiriöitä harjoituksen tai kilpailun aikana? Kyllä Ei

17) Onko sinulla ollut tajunnan menetystä tai pyörtymistä? Kyllä Ei

- 18) Onko lääkäri koskaan maininnut sinulla olevan
- | | | |
|---------------------------|-------|----|
| 1) korkeaa verenpainetta | Kyllä | Ei |
| 2) poikkeavia sydänääniä | Kyllä | Ei |
| 3) poikkeavaa sydänfilmiä | Kyllä | Ei |
| 4) poikkeavia veriarvoja | Kyllä | Ei |
- 19) Onko lähisukulaisillasi (vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset) ollut sydän- ja verenkiertosairauksia?
- | | | |
|--|-------|----|
| | Kyllä | Ei |
|--|-------|----|
- 20) Onko lähisukulaisillasi ollut sydänperäisiä äkkikuolemia?
- | | | |
|--|-------|----|
| | Kyllä | Ei |
|--|-------|----|
- 21) Onko sinulla ollut aivotärähdyksiä?
- | | | |
|--|-------|----|
| | Kyllä | Ei |
|--|-------|----|

HARJOITTELU JA LEPO (viimeisen puolen vuoden aikana)

- 22) Montako kertaa ja montako tuntia harjoittelet keskimäärin viikossa?
 _____ kertaa _____ tuntia
- 23) Onko harjoitusmääräsi kasvanut viimeisen puolen vuoden aikana?
- | | | |
|--|-------|----|
| | Kyllä | Ei |
|--|-------|----|
- 24) Kuinka monta lepopäivää pidät keskimäärin viikossa?
- 1) en yhtään
 - 2) yhden
 - 3) kaksi
 - 4) kolme tai enemmän
- 25) 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
- 26) 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
- 27) Onko sinulla ollut ongelmia nukkumisen kanssa (nukahtamisvaikeuksia, yöllisiä heräämisiä, kuorsaimista, poikkeavaa aamuväsymystä)?
- | | | |
|--|-------|----|
| | Kyllä | Ei |
|--|-------|----|
- 28) Montako tuntia nukut yöunta keskimäärin arkena? _____ tuntia

29) Kuinka usein nukut päiväunet?

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

30) 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

- | | | |
|--|-------|----|
| 31) Onko sinulla ollut äkillisiä lihas-, jänne- tai nivelsidevammoja? | Kyllä | Ei |
| 32) Onko sinulla ollut rasitusperäisiä lihas- tai jännevammoja? | Kyllä | Ei |
| 33) Onko sinulla ollut äkillisiä luunmurtumia? | Kyllä | Ei |
| 34) Onko sinulla ollut rasitusperäisiä luun vammoja (esim. rasitusmurtuma) | Kyllä | Ei |

KIVUT JA OIREET

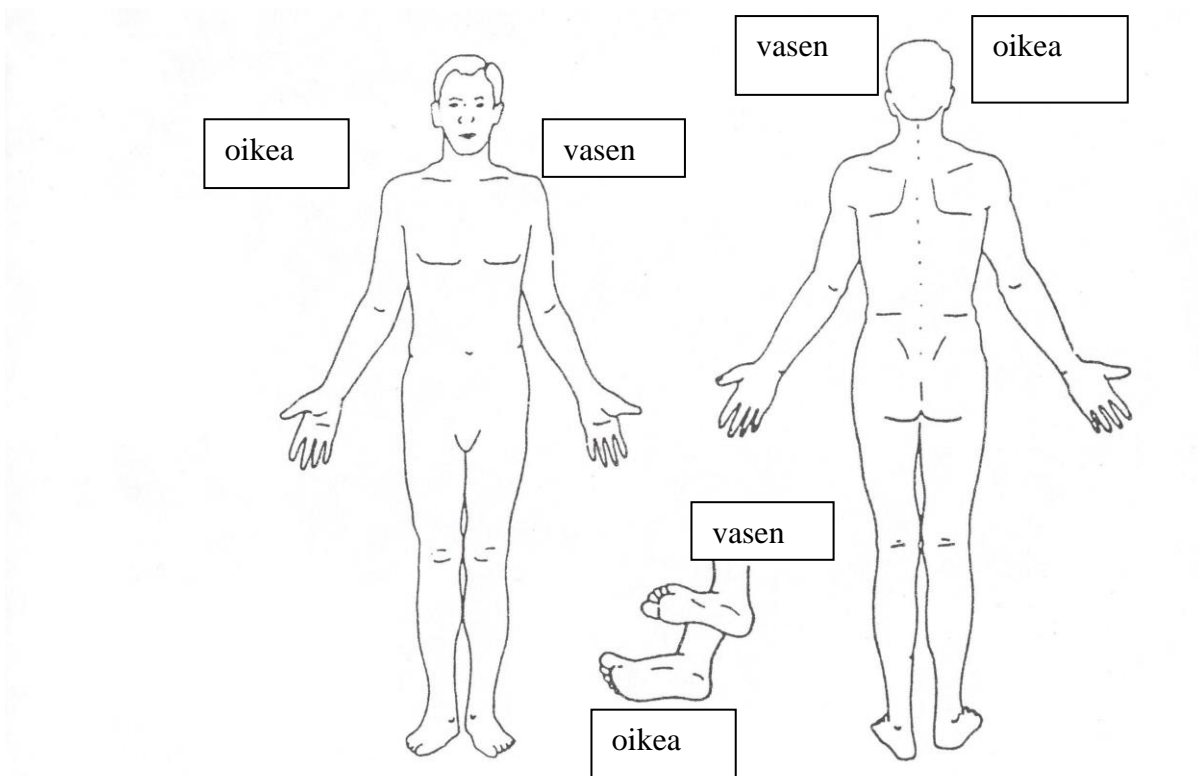
Kipu- ja oirepiirros ja kivun/oireen voimakkuus

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

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



MIELIALA

38) 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

39) 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

40) 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"

41) Tuntuuko sinusta, että olet nyt ...?

- 1) hyvin yksinäinen
- 2) melko yksinäinen
- 3) ei lainkaan yksinäinen
- 4) en osaa sanoa

RAVITSEMUS

- 42) Noudatanko jotain erityisruokavaliota (esim. vegaani, gluteeniton) Kyllä Ei
mitä? _____
- 43) Kuinka monta kertaa syöt aterian tai välipalan vuorokauden aikana? _____
- 44) Syötkö päivittäin vähintään kaksi täysipainoista ateriaa (esim. lämmin ateria, salaattiateria)? Kyllä Ei
- 45) 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 salaattinkastikkeita? Kyllä Ei
 - 4) lihaa, kalaa tai broileria, palkokasveja tai kasvisproteiinivalmisteita? Kyllä Ei
 - 5) täysjyväleipää, puuroja, riisiä, perunaa tai pastaa? Kyllä Ei
- 46) 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
- 47) Syötkö päivittäin enemmän kuin yhden annoksen makeita leivonnaisia tai yli 50 g suklaata tai muita makeisia? Kyllä Ei
- 48) Syötkö mielestäsi sopivasti makeita tai suolaisia herkuja? Kyllä Ei
- 49) 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 proteiinia että hiilihydraatteja sisältäviä valmisteita (esim. urheilujuomat, palautusjuomat) Kyllä Ei
 - 7) kreatiinia Kyllä Ei
 - 8) muita, mitä _____ Kyllä Ei
- 50) Käytätkö nuuskaa tai tupakkaa? Kyllä Ei
- 51) 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
- 52) 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

53) Kuinka pitkä olet? _____ cm

54) Mikä on painosi? _____ kg

55) 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

56) 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

57) Pidätkö itseäsi...?

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

58) 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

59) Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisesi määrää?	Kyllä	Ei
60) Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?	Kyllä	Ei
61) Hallitseeko ruoka mielestäsi elämäsi?	Kyllä	Ei
62) Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?	Kyllä	Ei
63) Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?	Kyllä	Ei
64) Harrastan liikuntaa vammasta tai sairastumisesta huolimatta.	Kyllä	Ei
65) Tunnen syyllisyyttä, kun en liiku.	Kyllä	Ei
66) Suorituskykyni on huonontunut liiallisen liikumisen takia.	Kyllä	Ei
67) Syön vähemmän säädelläkseni painoani, jos en liiku.	Kyllä	Ei
68) Suorituskykyni on huonontunut painonlaskun takia.	Kyllä	Ei
69) Koetko tarvetta saada ohjausta ravitsemukseen tai syömiskäyttäytymiseen?	Kyllä	Ei

LISÄTIEDOT

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

Mistä aiheesta haluaisit lisää tietoa?

VAIN NAISURHEILJOILLE TARKOITETTUJA KYSYMYKSIÄ

71) Ovatko kuukautisesi jo alkaneet? Kyllä Ei

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

72) Onko kuukautiskiirtosi säännöllinen? Kyllä Ei

73) Ovatko kuukautisesi jääneet kokonaan pois yli 3 kk sitten? Kyllä Ei

Paikka ja aika _____ / _____ **20**_____

Allekirjoitus _____

Kiitos vastauksistasi!