

ID: _____

elokuu 2024/ Versio 1.2

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
- 5) kaksoistutkinto

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, sairauspäiväraha)
- 5) vanhempien taloudellinen tuki
- 6) puolison/avopuolison taloudellinen tuki
- 7) muu, mikä? _____

8) Mikä on vanhempien korkein koulutus?

Äitisi

- 1) peruskoulu/ kansakoulu/ keskikoulu
- 2) ammattioppilaitos
- 3) lukio/ ylioppilas
- 4) opistotason tutkinto
- 5) ammattikorkeakoulu tai kandidaatintutkinto yliopistosta
- 6) ylempi AMK-tutkinto tai maisterin tutkinto yliopistosta
- 7) tohtorin tutkinto
- 8) en tiedä
- 9) muu, mikä _____

Isäsi

- 1) peruskoulu/ kansakoulu/ keskikoulu
- 2) ammattioppilaitos
- 3) lukio/ ylioppilas
- 4) opistotason tutkinto
- 5) ammattikorkeakoulu tai kandidaatintutkinto yliopistosta
- 6) ylempi AMK-tutkinto tai maisterin tutkinto yliopistosta
- 7) tohtorin tutkinto
- 8) en tiedä
- 9) 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 kasvotusten 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, urheilun harrastusmielessä
- 2) Minulla ei ole kilpailullisia tavoitteita, urheilun 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) EM- tai MM-tason
- 2) SM-tason
- 3) Muu valtakunnallinen, kuten 1. divisioona
- 4) Alue-/piiritason
- 5) Paikallis-/kaupunkitason
- 6) 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	Melko	Ei lainkaan
	tärkeä	tärkeä	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 88).

16) Onko sinulla perussairauksia? Kyllä Ei

Jos on, niin mitä? _____

17) Käytätkö säännöllisesti tai ajoittain 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

ID: _____

elokuu 2024/ Versio 1.2

- 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 selittämätöntä 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 verenkiertosairauksia? 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 harjoittelet keskimäärin viikossa? _____ kertaa
- 36) Kuinka monta tuntia liikut viikossa?
- a) tavoitteellista harjoittelua _____ tuntia, josta
 - _____ tuntia ohjattuja harjoittelua
 - _____ tuntia omatoimista harjoittelua
 - b) muuta vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista (esim. koulumatkat, muu hyötyliikunta, muut liikuntaharrastukset) _____ tuntia
- 37) Onko harjoitusmääräsi kasvanut viimeisen puolen vuoden aikana? Kyllä Ei
- 38) Onko sinulla käytössä jokin palautumisenseurantatyökalu? Jos kyllä, niin mikä/mitkä?
- 1) mittari (esim. urheilukello)
 - 2) harjoituspäiväkirja
 - 3) Excel tai jokin muu taulukko
 - 4) valmentajan kanssa keskustelut
 - 5) jokin muu, mikä? _____
- 39) Kuinka monta lepopäivää pidät keskimäärin viikossa?
- 1) en yhtään
 - 2) yhden
 - 3) kaksi
 - 4) kolme tai enemmän

- 40) Kuinka usein harjoittelet niin, että et ole vielä palautunut edellisestä harjoituksesta (valitse yksi vaihtoehto)?
- 1) en koskaan
 - 2) harvemmin kuin kerran viikossa
 - 3) kerran viikossa
 - 4) useamman kerran viikossa
 - 5) lähes päivittäin
 - 6) en osaa sanoa
- 41) Kuinka usein tunnet itsesi erityisen väsyneeksi, stressaantuneeksi tai ylikuormittuneeksi (arvioi kokonaiskuormitusta huomioiden liikunta, koulu, henkinen kuormitus) (valitse yksi vaihtoehto)?
- 1) en koskaan
 - 2) harvemmin kuin kerran viikossa
 - 3) kerran viikossa
 - 4) useamman kerran viikossa
 - 5) lähes päivittäin
 - 6) en osaa sanoa
- 42) Kuinka usein sinulla on ollut ongelmia nukkumisen kanssa (nukahtamisvaikeuksia, yöllisiä heräämisiä, kuorsaamista, poikkeavaa aamuväsymystä)?
- 1) ei koskaan
 - 2) harvemmin kuin kerran viikossa
 - 3) kerran viikossa
 - 4) useamman kerran viikossa
 - 5) lähes päivittäin
 - 6) en osaa sanoa
- 43) Montako tuntia nukut yöunta keskimäärin arkena? _____ tuntia
- 44) Montako tuntia nukut yöunta keskimäärin viikonloppuna? _____ tuntia
- 45) Kuinka usein nukut päiväunet?
- 1) en koskaan
 - 2) harvemmin kuin kerran viikossa
 - 3) kerran viikossa
 - 4) useamman kerran viikossa
 - 5) lähes päivittäin
- 46) 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

ID:_____

elokuu 2024/ Versio 1.2

AIKAISEMMAT URHEILUVAMMAT VIIMEISEN 3 VUODEN AIKANA

- | | | |
|--|-------|----|
| 47) Äkilliset lihas-, jänne- tai nivelsidevammat? | Kyllä | Ei |
| 48) Rasitusperäiset lihas- tai jännevammat? | Kyllä | Ei |
| 49) Äkilliset luunmurtumat? | Kyllä | Ei |
| 50) Rasitusperäiset luun vammat (esim. rasitusmurtuma) | Kyllä | Ei |

KIVUT JA OIREET

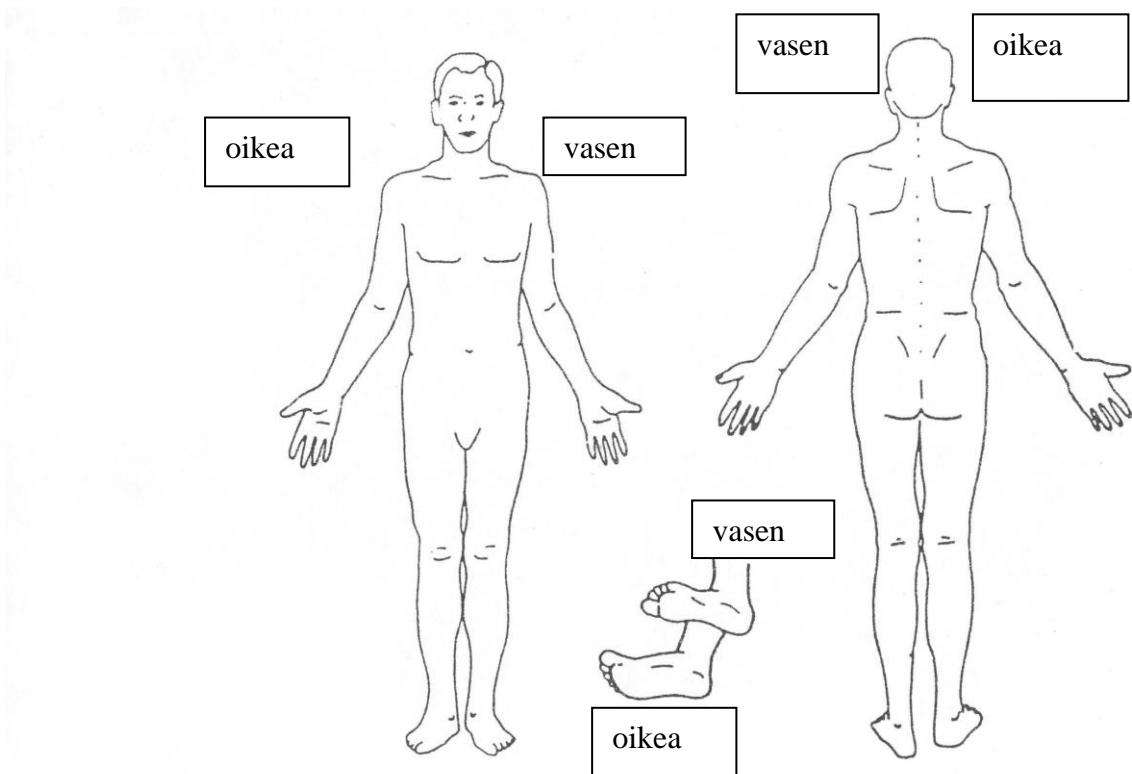
Kipu- ja oirepiirros ja kivun/oireen voimakkuus

51) Onko sinulla **ollut kipua/oireita viimeksi kuluneen viikon aikana?** Kyllä Ei
Jos vastaat ei, siirry kysymykseen 53.

52) 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

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



MIELIALA

54) 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

55) 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

56) 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"

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

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

RAVITSEMUS

58) Noudatanko jotain erityisruokavaliota (esim. vegaani, gluteeniton) Kyllä Ei
mitä? _____

59) Kuinka monta kertaa syöt aterian tai välipalan vuorokauden aikana? _____

60) Syötkö päivittäin vähintään kaksi täysipainoista ateriaa (esim. lämmin ateria, salaattia)?

Kyllä Ei

61) 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 |

- 62) 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 |
- 63) Syötkö mielestäsi sopivasti makeita tai suolaisia herkkuja?
- Kyllä Ei
- 64) 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 |
- 65) Mikä seuraavista kuvastaa parhaiten syömistäsi pääaterioilla?
- 1) syön mielestäni riittävästi ja sopivan kylläiseksi
 - 2) pyrin rajoittamaan syömääni ruokamäärää
 - 3) syön itseni liian täydeksi
- 66) Kuinka usein koet olevasi ennen pääaterioita liian nälkäinen (on niin kova nälkä, että on kiire päästä syömään)?
- 1) Hyvin usein
 - 2) Usein
 - 3) Joskus
 - 4) Harvoin
 - 5) En koskaan

ALKOHOLI JA TUPAKKA

- 67) 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

68) 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

69) Tupakoitko?

- 1) En
- 2) Kyllä, säännöllisesti
- 3) Kyllä, satunnaisesti

70) Käytätkö nuuskaa?

- 1) En
- 2) Kyllä, säännöllisesti
- 3) Kyllä, satunnaisesti

71) Käytätkö sähkötupakkaa?

- 1) En
- 2) Kyllä, säännöllisesti
- 3) Kyllä, satunnaisesti

PAINO JA PITUUS

72) Kuinka pitkä olet? _____ cm

73) Mikä on painosi? _____ kg

74) 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

75) 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

76) Pidätkö itseäsi...?

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

77) Mitä mieltä olet kehosi koostumuksesta?

- | | | |
|--|-------|----|
| 1) mielestäni kehonkoostumukseni on sopiva | Kyllä | Ei |
| 2) haluaisin lisää lihasmassaa | Kyllä | Ei |
| 3) haluaisin vähemmän lihasmassaa | Kyllä | Ei |
| 4) haluaisin, että kehossani olisi vähemmän rasvaa | Kyllä | Ei |
| 5) haluaisin, että kehossani olisi enemmän rasvaa | Kyllä | Ei |
| 6) muu, mikä _____ | | |

SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

- | | | |
|--|-------|----|
| 78) Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisesi määrää? | Kyllä | Ei |
| 79) Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha? | Kyllä | Ei |
| 80) Hallitseeke ruoka mielestäsi elämäsi? | Kyllä | Ei |
| 81) Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen? | Kyllä | Ei |
| 82) Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana? | Kyllä | Ei |
| 83) Harrastan liikuntaa vammasta tai sairastumisesta huolimatta. | Kyllä | Ei |
| 84) Tunnen syyllisyyttä, kun en liiku. | Kyllä | Ei |
| 85) Suorituskykyni on huonontunut liiallisen liikkumisen takia. | Kyllä | Ei |
| 86) Syön vähemmän säädeläkseni painoani, jos en liiku. | Kyllä | Ei |
| 87) Suorituskykyni on huonontunut painonlaskun takia. | Kyllä | Ei |
| 88) Koetko tarvetta saada ohjausta ravitsemukseen tai syömiskäyttäytymiseen? | Kyllä | Ei |
| 89) Koetko tarvitsevasi psyykkistä valmennusta? | Kyllä | Ei |

LISÄTIEDOT

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

Mistä aiheesta haluaisit lisää tietoa?

ID: _____

elokuu 2024/ Versio 1.2

VAIN NAISURHEILJOILLE TARKOITETTUA KYSYMYKSIÄ

91) Ovatko kuukautisesi jo alkaneet? Kyllä Ei

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

92) Onko kuukautiskiertosi säännöllinen? Kyllä Ei

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

Paikka ja aika _____ / _____ 20__

Allekirjoitus _____

Kiitos vastauksistasi!