

## Esitietolomake kuntotestiin saapuvalle

Kuntotestiin valmistautuminen

1. Vältä fyysistä raskautta ja alkoholin käyttöä testiä edeltävänä päivänä sekä testipäivänä
2. Vältä tupakointia, piristäviä juomia tai ateriointia 2 tuntia ennen testiä
3. Testiin on tultava täysin terveenä. Jos olet kuumeillut viimeisen viikon aikana, emme suosittele testiä testattavaksi
4. Varmista aina testin sopivuus lääkäristäsi. Jos käytössäsi on sydämentahdistin tai käytät Beeta-salpaajia, emme suosittele testiä.

## Henkilötiedot

Sukunimi: \_\_\_\_\_ Etunimi: \_\_\_\_\_

Syntymäaika : \_\_\_\_\_

Ammatti: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelin(työ): \_\_\_\_\_

Puhelin(koti/matka): \_\_\_\_\_

Paino: \_\_\_\_\_ kg      Pituus: \_\_\_\_\_ cm

Verenpaine Systolinen: \_\_\_\_\_ Diastolinen: \_\_\_\_\_ ( testaja täyttää tarvittaessa)

## Arkiaktiivisuus

Kuntoliikunta määrä

\*Ei lainkaan    \*Satunnaisesti    \*1-2 krt/vko    \*3-4krt/vko    \*yli 4 krt/vko

Tavallisimmat liikuntalajit: \_\_\_\_\_

Työn fyysinen rasittavuus:

Toimistotyö       Kevyt fyysinen       Raskas fyysinen

## Terveydentila

Tupakointi

- En tupakoi
- Tupakoin, \_\_\_\_ savuketta päivässä
- Olen lopettanut , Milloin \_\_\_\_\_

Onko sinulle todettu sydän,- tai verenkierto sairauksia?

- Ei
- Kyllä, Mikä? \_\_\_\_\_

Onko sinulle todettu tuki ,- ja liikuntaelinsairauksia?

- Ei
- Kyllä, Mikä? \_\_\_\_\_

Onko käytössäsi mitään lääkitystä?

- Ei
- Kyllä,  
Nimiä lääkkeit \_\_\_\_\_

Onko sinulla muita sairauksia?

- Ei
- Kyllä, Mitä?: \_\_\_\_\_

## Oireet viimeisen 6 kk aikana

Onko sinulle ilmentynyt seuraavia oireita  
( Rasti jos on ilmennyt)

- Rintakipu rasituksen yhteydessä
- Hengenahdistusta
- Huimausta
- Rytmihäiriötuntemuksia
- Selkäkipuja
- Niska- hartiaseudun kipuja
- Nivelkipuja, missä nivelissä: \_\_\_\_\_
- Poikkeuksen voimakasta uupumusta
- Ollut kuumetta, flunssaa tai muuten poikkeavaa väsymystä viimeisen 2 vk:n aikana

Olen ymmärtänyt kuntotestauksen tarkoituksen ja sisällön saamastani informaatiosta ja osallistun kuntotestiin vapaaehtoisesti omalla vastuulla. Olen täyttänyt ylläolevat tiedot huolellisesti ja totuudenmukaisesti.

Paikka, aika ja allekirjoitus \_\_\_\_\_