

PP-ERGOMETRITESTIN ESITIETO- JA RISKIEN KARTOITUSLOMAKE

Täytähän lomakkeen huolellisesti ennen testiä ja palauta se testaajalle saapuessasi mittaukseen Wellness Centerille.

ESITIEDOT

Nimi:

Syntymäaika:

Päivämäärä:

Onko edeltävä vuorokausi ollut sinulle erityisen kuormittava ruumiillisesti ja/tai henkisesti? (ei/kyllä, miten?)

Oletko valmistautunut kuntotestiin annettujen ohjeiden mukaisesti? (kyllä/ei)

- välttämällä alkoholia ja raskasta liikuntaa edeltävän vuorokauden aikana?
- välttämällä tupakointia ja nuuskaamista 2 tuntia ennen rasitusta?
- välttämällä kofeiinipitoisia juomia 4 tuntia ennen rasitusta?
- nukkumalla riittävästi kuntotestiä edeltävänä yönä?

RISKIEN KARTOITUS

Testauksen turvallisuuden varmistamiseksi vastaa seuraaviin kysymyksiin lisäksi **riskitekijöistä, oireista ja sairauksista** ympyröimällä oikea vaihtoehto. Arvioi **riskiluokkasi** valmiiksi testaajaa varten ennen testiin saapumista. Jos tarvitset apua kartoituksen täyttämässä, niin voitte täyttää kartoituksen testaajan kanssa yhdessä ennen testiä tarvittavilta osin. Riskiluokan arvio käydään lävitse vielä testaajan kanssa yhdessä.

1. RISKITEKIJÄT

Onko läheisellä sukulaisellasi (vanhemmat, omat sisarukset) ollut ennen 65-ikävuottaan tai onko omilla lapsillasi ollut sydänveritulppa, sydämen sepelvaltimoiden toimenpide tai sydänperäinen äkkikuolema?

Ei **Kyllä** **En tiedä /En osaa sanoa**

Tupakoitko nykyisin tai oletko lopettanut tupakoinnin viimeisen 6 kuukauden sisällä?

Ei **Kyllä** **En tiedä /En osaa sanoa**

Onko systolinen verenpaineesi (yläverenpaine) ollut > 140 mmHg tai diastolinen verenpaineesi (alaverenpaine) > 90 mmHg vähintään kahdella mittauskerralla mitattuna? Tai onko sinulla lääkehoidossa oleva kohonnut verenpaine? **Verenpaine mitataan ennen testiä testihuoneessa.**

Ei **Kyllä** **En tiedä /En osaa sanoa**

Onko kokonaiskolesterolisi tai ns. paha kolesterolitasosi (LDL) ollut koholla tai ns. hyvä kolesteroli (HDL) ollut liian matala tai käytätkö kolesterolia alentavaa lääkitystä? (Jos tiedät laboratoriotulokset, rajat ovat kokonaiskolesteroli yli 5,2 mmol/l, LDL yli 3,4 mmol/l ja HDL alle 1,02 mmol/l)

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Onko paastoverensokerisi ollut koholla ainakin kahdella eri mittauskerralla mitattuna? (Jos tiedät laboratoriotulokset, kohonneeksi katsotaan yli 6,2 mmol/l).

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Onko vyötärönympäryys > 90 cm (naiset) tai > 100 cm (miehet). **Vyötärönympäryys mitataan ennen testiä testihuoneessa.**

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Harrastan liikuntaa vähemmän kuin 3 kertaa viikossa enintään 30 minuuttia kerralla?

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Vastauksista ilmenneiden riskitekijöiden määrä: _____

2. OIREET

Onko sinulla ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?

Rintakipua levossa tai fyysisessä rasituksessa, rintakipua rintalastan seudussa, rasitukseen liittyvää poikkeavaa hengenahdistusta tai päänsärkyä?

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Huimausoireita tai rytmihäiriötuntemuksia?

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Fyysiseen rasitukseen liittyvää poikkeavaa uupumusta?

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Liikkumista haittaavaa liikuntaelinten kipua (esim. selkä- tai muuta nivelkipua)?

Ei Kyllä En tiedä /En osaa sanoa

Vastauksista ilmenneiden oireiden määrä: _____

3. SAIRAUDET

Onko sinulla nyt tai onko joskus ollut jokin/joitakin seuraavista sairauksista (ympyröi)?

sepelvaltimotauti	sydämentahdistin	kr. keuhkoputkentulehdus, keuhkohtauma tai – laajentuma	nivelreuma
sydäninfarkti	kävelykipua pohkeissa	astma	kr. selkäsairaus
kohonnut verenpaine	sydänlihassairaus	muu keuhkosairaus	leikkaus äskettäin
sydänlappävika	syvä laskimotukos	kilpirauh. toimintahäiriö	tapaturma äskettäin
aivohalvaus	muu verisuonisairaus	diabetes	matala veren kalium- tai magnesiumpitoisuus
aivoverenkierron häiriötä	sydämentahdistin	munuaisten sairaus	kohonnut silmänpaine
sydämen rytmihäiriö	kävelykipua pohkeissa	maksan sairaus	näön tai kuulon heikkous
anemia	nivelreuma	nivelrikko, -kuluma	rasitukseen liittyvä allergiaoireilu
mahahaava			

Onko sinulla muita sairauksia tai oireita tai käytätkö säännöllisesti jotain lääkitystä? Mitä?

Ei **Kyllä**

Onko sinulla viimeisen kolmen viikon aikana ollut kuumeinen tai lääkehoitoa vaatinut flunssa tai ripuli/oksennustauti tai työstä poissaoloa vaatinut muu infektio?

Ei **Kyllä**

Vastauksista ilmenneiden sairauksien määrä: _____

TESTAUKSEEN LIITTYVIEN RISKIEN ARVIOINTI

Täytetyn esitieto- ja riskien kartoituslomakkeen avulla arvioidaan testaukseen liittyvät riskitekijät, oireet ja sairaudet. Yllä mainittujen tietojen perusteella testattava luokitellaan johonkin alla esitetyn riskiluokituksen ryhmään.

Matalan riskin testattavat:

- alle 45-vuotiaat miehet, joilla on enintään yksi **riskitekijä** (kohta 1) ja jotka ovat **oireettomia** (kohta 2: 1-3)
- alle 55-vuotiaat naiset, joilla on enintään yksi **riskitekijä** (kohta 1) ja jotka ovat **oireettomia** (kohta 2: 1-3)

Kohtalaisen riskin testattavat:

- kaikki 45-vuotiaat ja sitä vanhemmat miehet ja 55-vuotiaat tai sitä vanhemmat naiset
- kaikki henkilöt, joilla on 2 tai useampi **riskitekijä** (kohta 1) ja jotka ovat **oireettomia** (kohta 2: 1-3)

Korkean riskin testattavat:

- henkilöt, joilla on yksi tai useampi **sydän- tai keuhkosairauteen viittaava oire** (kohta 2: 1-3) tai joilla on **sydän- tai verenkiertoelinten** (kohta 3: 1-12), **hengityselinten** (kohta 3: 13-15) tai **aineenvaihdunnan** (kohta 3: 16-19) **sairaus**.

Edellisissä kohdissa arvioitujen tietojen ja käytettäväksi aiotun testin perusteella määritellään se, onko lääkärin konsultaatio tai läsnäolo tarpeen testin aikana (ks. taulukko 1). Eryistä varovaisuutta tulee käyttää tehtäessä testiä, joka oletusarvoisesti on testattavalle maksimaalinen tai jos testattavan aikaisemmasta toimintakyvystä ei ole tietoa.

Suositus lääkärin läsnäolosta kuntotestissä (ACSM 2006 pohjalta).			
	Matala riski	Kohtalainen riski	Korkea riski
Submaksimaalinen testi (max 85%)	ei tarpeen	ei tarpeen	suositellaan
Maksimaalinen testi	ei tarpeen	suositellaan	suositellaan

Testejä ei tehdä, jos viimeisen kolmen viikon aikana on ollut kuumeinen tai lääkettä vaatinut flunssa tai ripuli/oksennustauti tai työstä poissaoloa vaatinut muu infektio. Myös muut sairaudet (kohta 3: 20-30) ja liikuntaelinten oireet (kohta 2: 4) on huomioitava arvioitaessa testien turvallisuutta.

ASIAKKAAN RISKILUOKAN JA RISKIN ARVIOINTI (testaaja varmentaa)

Riskiluokan arviointi:

Lisätietoa:

Asiakkaan allekirjoitus ja nimen selvennys

Allekirjoituksella todistan tiedot totuuden mukaisiksi. Lupaan, että lukenut huolellisesti kysymykset ja vastannut niihin parhaan tietämykseni mukaan. Esittämiini kysymyksiin olen saanut minua tyydyttävän vastauksen.

Päätös testin tekemisestä:

Testaajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 1. WELLNESS CENTERILLÄ TEHDYT MITTAUKSET (testaaja mittaa Wellness Centerillä)

Lepoverenpaine:

- mittaus 1:
- mittaus 2:

Vyötärön ympäryys:

Paino:

Pituus:

Huoneen lämpötila:

Päiväys:

Minuutit	RPE