

SEPELVALTIMOTAUTIA SAIRASTAVAN TERVEYSKYSELY

Tiedot ovat luottamuksellisia. Tämä kysely jää asiakkaalle.

Vastaa kysymyksiin tämänhetkisen tilanteesi mukaisesti ympyröimällä itsellesi sopiva vaihtoehto. Jatka tarvittaessa paperin kääntöpuolelle.

1. Sydänsairaudet ja tehdyt toimenpiteet

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. sepelvaltimotauti | milloin todettu _____ |
| 2. pallolaajennus | milloin _____ |
| 3. ohitusleikkaus | milloin _____ |
| 4. sydäninfarkti | milloin _____ |
| 5. rytmihäiriö | mikä _____ |
| 6. tahdistin | milloin asennettu _____ |
| 7. muu sydänsairaus | mikä _____ |

2. Onko sinulla sydänsairauden lisäksi liikuntaan vaikuttavia sairauksia tai vaivoja

1. ei
2. kyllä, mitä _____

3. Missä tilanteissa sinulla on ilmennyt sydänoireita viimeisen kuukauden aikana

1. ei lainkaan tai vain kovassa rasituksessa
2. reippaassa kävelyssä tai ylämäessä
3. normaalivauhdin kävelyssä ja tasamaalla
4. levossa, puhuessa ja pukeutuessa

Mitä oireita

4. Oletko käyttänyt nitroa liikunnan yhteydessä?

1. en
2. kyllä

5. Onko sydänlääkkeiden vaikutus liikuntaan sinulle tuttua?

1. ei
2. kyllä

6. Onko sinulla ollut viimeisen viikon aikana kuumetta tai flunssaa?

1. ei
2. kyllä, jäljellä olevat oireet _____

7. Miten virkeäksi ja elinvoimaiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä?

1. tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi
2. tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
3. tunnen itseni erittäin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi

8. Miten suoriudut tavanomaisista päivittäisistä toiminnoistasi?

1. normaalisti, ilman vaikeuksia
2. hieman vaikeuksia
3. huomattavasti vaikeuksia

9. Mikä on tämänhetkinen työtilanteesi?

1. työssä
2. sairauslomalla
3. eläkkeellä tai eläke haussa
4. työtön työnhakija

Jos olet työssä, niin työn ruumiillinen rasitus on

1. kevyt
2. keskiraskas
3. raskas

10. Millaiseksi arvioit kuntosi tällä hetkellä muihin ikäisiisi verrattuna?

1. erittäin hyvä
2. hyvä
3. tyydyttävä
4. huono
5. erittäin huono

11. Millaiset ovat viikoittaiset liikuntatottumuksesi tällä hetkellä?