

PALAUTELOMAKE TUTKITTAVALLE

Nimi: _____ **Tutkimuspäivä:** ____/____/ 2011

Näkö tutkimuksessa mitataan silmien yhteisnäön tarkkuutta (silmälasien kanssa, jos niitä käyttää).

Lähinäkö, visus: _____

Kaukonäkö, visus: _____

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hyvä (visus vähintään 0,50) | <input type="checkbox"/> Hyvä (visus vähintään 1,00) |
| <input type="checkbox"/> Jonkin verran heikentynyt (visus 0,32–0,40) | <input type="checkbox"/> Jonkin verran heikentynyt (visus 0,63–0,80) |
| <input type="checkbox"/> Selvästi heikentynyt (visus 0,25 tai alle) | <input type="checkbox"/> Selvästi heikentynyt (visus 0,50 tai alle) |

Jos näkö on heikentynyt, on suositeltavaa kääntyä optikon tai silmälääkärin puoleen näön tarkempaa tutkimusta varten.

Pituus: _____ cm **Paino:** _____ kg **Painoindeksi:** _____, _____ kg/m²

Rasvaprocentti: _____, _____ % **Vyötärön ympäryys:** _____ cm

Painoindeksin (kg/m²) tulkinta:

alle 18,5	alipaino
18,5–24,9	normaali paino
25,0 ja yli	ylipaino

Rasvaprocentin (%) suositusarvot:	20–39 vuotta	40–59 vuotta	60–79 vuotta
Naiset	21–33 %	23–34 %	24–36 %
Miehet	8–20 %	11–22 %	13–25 %

Vyötärön ympäryksen (cm) suositusarvot ovat naisilla alle 90 cm ja miehillä alle 100 cm.

Vyötärön ympäryksmitalla arvioidaan rasvan sijaintia kehossa. Vyötärön ympäryksmitan suureneminen on usein seurausta vatsaontelon sisään kertyneestä ylimääräisestä rasvasta, joka on terveydelle haitallista. Miehillä ympäryksmitan 100 cm ja naisilla 90 cm ylittyminen merkitsee suurentunutta vaaraa sairastua diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Jo hieman pienemmälläkin vyötärön ympäryksillä (miehet yli 90 cm, naiset yli 80 cm) sairastumisvaara on lievästi suurentunut.

EKG-tulos (sydänfilmi)

- Tulkinta oheisesta sydänfilmistä on normaali
- * Oheinen sydänfilminne on lievästi poikkeava, minkä vuoksi voitte näyttää sen lääkärillenne seuraavalla käyntikerralla
- ** Oheinen sydänfilminne on kohtalaisesti poikkeava, minkä vuoksi käynti lääkärillä on aiheellista lähiaikoina esim. viikon kuluessa
- *** Oheinen sydänfilminne on vahvasti poikkeava, minkä vuoksi on aiheellista käydä lääkärillä tänään

Verenpaine: **Syst.** _____ **Diast.** _____ **Syke:** _____ /minuutti

Verenpaine katsotaan kohonneeksi, jos systolinen paine (ylempi arvo) on 140 mmHg tai korkeampi ja/tai diastolinen paine (alempi arvo) 90 mmHg tai korkeampi.

Kohonneen verenpaineen hoidon tavoitteena on alentaa systolinen paine alle 140 mmHg ja diastolinen alle 85 mmHg. Tavoitteena on alle 130/80 mmHg, jos Teillä on diabetes tai munuaissairaus tai olette sairastanut aivohalvauksen tai sydäninfarktin.

Jos olette jo seurannassa tai hoidossa kohonneen verenpaineen vuoksi, jatkakaa entisten ohjeiden mukaisesti ja näyttäkää tutkimustuloksenne hoitajalle tai lääkärille seuraavan terveydenhuollon käynnin yhteydessä.

Mikäli Teille mitattiin tässä tutkimuksessa suositusta korkeampi verenpaine ettekä ole seurannassa tai hoidossa, suosittelemme Teitä käymään uusintamittauksessa esimerkiksi verenpainehoitajan tai terveydenhoitajan luona lähiaikoina. Mikäli systolinen paineenne oli tutkimuksessa 180 mmHg tai korkeampi, tai diastolinen paineenne 120 mmHg tai korkeampi, kehotamme Teitä hakeutumaan lääkärin tutkimuksiin lähipäivinä. Jos samanaikaisesti esiintyy pahoinvointia, huimausta, päänsärkyä tms. oireita, Teidän tulisi hakeutua lääkäriin välittömästi.

Tuolilta nousu on toiminnallinen testi, jossa tarvitaan alaraajojen ja vartalolihasvoimaa. Tulos ilmaisee viiteen nousuun kulunutta aikaa. Tuloksen tulkinnassa voidaan käyttää suomalaisesta väestöstä Terveys 2000 - tutkimuksessa koottuja ikä- ja sukupuoliryhmittäisiä viitearvoja. Alle 55-vuotiaista ei ole saatavilla viitearvoja.

Tulos: _____ sekuntia

Kuntoluokka		Ikäryhmä (vuosia)			
		55–59	60–69	70–79	80 +
1 = Selvästi keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	15,2 tai yli	16,8 tai yli	21,8 tai yli	ei tulosta
	Miehet	14,5 tai yli	15,1 tai yli	18,6 tai yli	ei tulosta
2 = Jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	12,8–15,1	14,3–16,7	16,7–21,7	48,0 tai yli
	Miehet	12,2–14,4	12,8–15,0	15,0–18,5	38,1 tai yli
3 = Keskimääräinen tulos	Naiset	11,6–12,7	12,5–14,2	14,3–16,6	19,9–47,9
	Miehet	10,8–12,1	11,5–12,7	12,6–14,9	16,4–38,0
4 = Jonkin verran keskimääräistä parempi tulos	Naiset	10,2–11,5	10,8–12,4	12,4–14,2	14,5–19,8
	Miehet	9,6–10,7	9,9–11,4	11,0–12,5	12,7–16,3
5 = Selvästi keskimääräistä parempi tulos	Naiset	alle 10,2	alle 10,8	alle 12,4	alle 14,5
	Miehet	alle 9,5	alle 9,9	alle 11,0	alle 12,7

Spirometria eli keuhkojen toimintakyvyn mittausta:

FEV1: _____

- 80 % normaaliarvosta tai enemmän = normaali
- 65–79 % = lievästi alentunut
- 45–64 % = keskivaikeasti alentunut
- alle 45 % = vaikeasti alentunut

FEV1/FVC%: _____

- vähintään 70 % = normaali
- alle 70 % = alentunut

Spirometria mittaa keuhkojen toimintaa. Spirometrilla voidaan arvioida, kuinka paljon ilmaa henkilö hengittää ulos ja kuinka nopeasti hän pystyy keuhkonsa tyhjentämään.

FEV1 (uloshengityksen sekuntikapasiteetti) on maksimaalinen uloshengitetty ilmamäärä ensimmäisen sekunnin aikana. Sekuntikapasiteetti kuvaa parhaiten nopeutta, jolla ihminen kykenee pakottamaan ilman ulos keuhkoistaan.

FVC (nopea vitaalikapasiteetti) kuvaa ilmamäärää, jonka pystyy maksimaalisella ponnistuksella uloshengittämään. FVC-arvo kertoo keuhkojen tilavuudesta, keuhkokudoksen joustavuudesta ja ilman jäämisestä keuhkoihin uloshengityksen jälkeen..

Uloshengityksen sekuntikapasiteetin prosenttiosuus nopeasta vitaalikapasiteetista, eli FEV1/FVC%, kuvastaa uloshengityksen virtauksen helppoutta hengitysteissä, ja se pienenee hengitysteitä ahtaavissa sairauksissa (esim. astma ja keuhkohtaumatauti).

Lievässä astmassa ja astman oirettomassa vaiheessa spirometriatulos voi olla normaali. Mikäli Teille mitattiin alentuneet arvot spirometriassa ja Teillä on keuhko-oireita, Teidän on suositeltavaa hakeutua lisätutkimuksiin.

Kävelytesti mittaa liikkumiskykyä. Suoritus edellyttää monien elinten yhteistoimintaa, mm. lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja näköä. Tulos on kävelynopeus 6,1 metrin matkalla (m/s). Tuloksen tulkinnessa voidaan käyttää suomalaisesta väestöstä Terveys 2000 -tutkimuksessa koottuja ikä- ja sukupuoliryhmittäisiä viitearvoja. Alle 55-vuotiaista ei ole saatavilla viitearvoja.

Tulos: _____ m/s

Kuntoluokka		Ikäryhmä (vuosia)			
		55–59	60–69	70–79	80 +
1 = Selvästi keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	alle 1,37	alle 1,21	alle 0,95	alle 0,18
	Miehet	alle 1,51	alle 1,39	alle 1,06	alle 0,40
2 = Jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	1,37-1,51	1,21-1,37	0,95-1,13	0,18-0,56
	Miehet	1,51-1,67	1,39-1,58	1,06-1,31	0,40-0,85
3 = Keskimääräinen tulos	Naiset	1,52-1,63	1,38-1,53	1,14-1,29	0,57-0,86
	Miehet	1,68-1,84	1,59-1,74	1,32-1,51	0,86-1,13
4 = Jonkin verran keskimääräistä parempi tulos	Naiset	1,64-1,79	1,54-1,69	1,30-1,48	0,87-1,09
	Miehet	1,85-2,01	1,75-1,95	1,52-1,71	1,14-1,44
5 = Selvästi keskimääräistä parempi tulos	Naiset	1,80 tai yli	1,70 tai yli	1,49 tai yli	1,10 tai yli
	Miehet	2,02 tai yli	1,96 tai yli	1,72 tai yli	1,45 tai yli

Puristusvoimatestissä mitataan käden lihasvoimaa, joka yleensä kuvaa hyvin myös yleistä lihasvoimaa. Tuloksen tulkinnessa voidaan käyttää suomalaisesta väestöstä Terveys 2000 -tutkimuksessa koottuja ikä- ja sukupuoliryhmittäisiä viitearvoja.

Tulos: _____ kg **Oikea käsi** **Vasen käsi**

Kuntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)						
	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +	
1 = Selvästi keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	alle 27,1	alle 26,0	alle 23,6	alle 20,1	alle 15,8	alle 11,3
	Miehet	alle 45,8	alle 45,8	alle 41,8	alle 37,3	alle 28,6	alle 20,3
2 = Jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	27,1–30,2	26,0–29,4	23,6–27,3	20,1–23,6	15,8–19,6	11,3–14,6
	Miehet	45,8–50,9	45,8–50,9	41,8–47,0	37,3–42,5	28,6–33,4	20,3–24,6
3 = Keskimääräinen tulos	Naiset	30,3–32,9	29,5–32,2	27,4–30,3	23,7–26,6	19,7–22,6	14,7–17,4
	Miehet	51,0–55,4	51,0–55,2	47,1–51,8	42,6–46,5	33,5–38,9	24,7–30,9
4 = Jonkin verran keskimääräistä parempi tulos	Naiset	33,0–36,0	32,3–35,6	30,4–33,3	26,7–29,5	22,7–26,0	17,5–21,0
	Miehet	55,5–61,4	55,3–60,0	51,9–56,8	46,6–51,5	39,0–43,3	31,0–34,8
5 = Selvästi keskimääräistä parempi tulos	Naiset	36,1 tai yli	35,7 tai yli	33,4 tai yli	29,6 tai yli	26,1 tai yli	21,1 tai yli
	Miehet	61,5 tai yli	60,1 tai yli	56,9 tai yli	51,6 tai yli	43,4 tai yli	34,9 tai yli

Laboratorionäytteet: Mikäli Teistä otettiin tutkimuksen yhteydessä verinäytteitä, saatte tuloksenne postitse kotiinne.

Voitte halutessanne toimittaa tutkimustulokset omalle lääkärillenne tai terveydenhoitajallenne tiedoksi. Mikäli Teillä on kysyttävää tutkimuksesta tai tuloksistanne, vastaamme tiedusteluihin puhelimitse arkipäivisin klo 10:00–15:00 välisenä aikana numerossa 040 672 1969. Voitte myös lähettää sähköpostia osoitteeseen terveys2011@thl.fi.

KIITOS OSALLISTUMISESTANNE TERVEYS 2011 -TUTKIMUKSEEN!