

BLAISE: LIIKUNTA (T4318-T4319)

1) TUT_PVM

Tutkimuksen pvm, tarkista oikeaksi, jos ei tämä päivä __/__/____

LITE_TESTIPVM

2) Testipvm

Testauksen pvm __/__/____

LITE_SEULA1

3) SEULA1

Onko Teillä jokin sydän-, verenkierto- tai hengityselinsairaus tai oire, joka estää Teitä liikkumasta? Rengastakaa oikea vaihtoehto.

- 0 Ei
1 Kyllä

Mikä sydän-, verenkierto- tai hengityselinsairaus tai oire?
Voit valita enintään 4 vastausvaihtoehtoa

- LITE_SEULA1_1 1 kohonnut verenpaine
LITE_SEULA1_2 2 sepelvaltimotauti
LITE_SEULA1_3 3 astma
LITE_SEULA1_4 4 muu

LITE_SEULA1_M mikä muu?

LITE_SEULA2

4) SEULA2

Onko Teillä jokin tuki- ja liikuntaelimistön sairaus tai oire, joka estää Teitä liikkumasta?

- 0 Ei
1 Kyllä

Mikä tuki- ja liikuntaelimistön sairaus tai oire?
Voit valita enintään 7 vastausvaihtoehtoa

- LITE_SEULA2_1 1 niska-hartiaseutu
LITE_SEULA2_2 2 olkapää
LITE_SEULA2_3 3 selkä
LITE_SEULA2_4 4 lonkka
LITE_SEULA2_5 5 polvi
LITE_SEULA2_6 6 nilkka
LITE_SEULA2_7 7 muu

LITE_SEULA2_M mikä muu

LITE_SEULA3

5) SEULA3

Onko Teillä fyysisessä rasituksessa esiintyvää rintakipua tai hengenahdistusta?

- 0 Ei
1 Kyllä

LITE_SEULA4

6) SEULA4

Onko Teillä huimausta tai pyörrytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumistanne?

- 0 Ei
1 Kyllä

LITE_SEULA4_M

mistä huimaus johtuu

LITE_SEULA51

7) SEULA51

Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. **ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko** (OIKEIN, eli ei liiku = KYLLÄ) "

- 0 Ei
1 Kyllä

LITE_SEULA52

8) SEULA52

Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. - **verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)"**

- 0 Ei
1 Kyllä

LITE_SV52_PV

päivänä viikossa,

Vastauksen on oltava välillä 0 - 7: ____

LITE_SV52_T

yhteensä tuntia,

Vastauksen on oltava välillä 0 - 10: ____

LITE_SV52_MIN

ja minuuttia,

Vastauksen on oltava välillä 0 - 60: ____

LITE_SEULA53

9) SEULA53

Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka

kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. - **ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (=jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)"**

0 Ei
1 Kyllä

LITE_SV53_PV päivänä viikossa, Vastauksen on oltava välillä 0 - 7: ___

LITE_SV53_T yhteensä tuntia, Vastauksen on oltava välillä 0 - 10: ____

LITE_SV53_MIN ja minuuttia, Vastauksen on oltava välillä 0 - 60: ____

LITE_SEULA54

10) SEULA54

Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. - **voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (=voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)"**

0 Ei
1 Kyllä

LITE_SV54_PV päivänä viikossa, Vastauksen on oltava välillä 0 - 7: ___

LITE_SV54_T yhteensä tuntia, Vastauksen on oltava välillä 0 - 10: ____

LITE_SV54_MIN ja minuuttia, Vastauksen on oltava välillä 0 - 60: ____

LITE_SEULA55

11) SEULA55

Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. - **lihaskuntoharjoittelua (esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8-12 kertaa)"**

0 Ei
1 Kyllä

LITE_SV55_PV päivänä viikossa, Vastauksen on oltava välillä 0 - 7: ___

LITE_SV55_T yhteensä tuntia, Vastauksen on oltava välillä 0 - 10: ____

LITE_SV55_MIN ja minuuttia, Vastauksen on oltava välillä 0 - 60: ____

LITE_SEULA56

12) SEULA56

Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. - **tasapainoharjoittelua tai muuta liikehallintaa kehittävää liikuntaa (esim. tasapainoharjoitukset yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla, konntausasennossa ym., tanssi, tai chi, liikuntapelit ja maila- ja pallopelit)"**

0 Ei
1 Kyllä

LITE_SV56_PV päivänä viikossa, Vastauksen on oltava välillä 0 - 7: ____

LITE_SV56_T yhteensä tuntia, Vastauksen on oltava välillä 0 - 10: ____

LITE_SV56_MIN ja minuuttia Vastauksen on oltava välillä 0 - 60: ____

LITE_MITTARI

13) Mittari

Mittarin numero ____

LITE_MITTARI_H

14) MittariH

Huomita mittarista

LITE_M1

15) M1

Yhden jalan seisonta, (0 - 60 s) Onnistuiko yhden jalan seisonta?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti (+aika)
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen (+aika+huom)
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä (+huom)
- 4 Ei onnistunut, muu syy (+huom)

LITE_M1_AIKA

16) M1_aika

Tasapainoaika s:n tark

Vastauksen on oltava välillä 0 - 60: ____

LITE_M1_H

17) M1_H

Huomioita

LITE_M2
18) M2

Ponnistushyppy (0 - 150 cm) Onnistuiko ponnistushyppy?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti (+korkeus)
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen (+korkeus+huom)
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä (+huom)
- 4 Ei onnistunut, muu syy (+huom)

LITE_M2_KORKEUS
19) M2_korkeus

Hyppykorkeus cm:n tark

Vastauksen on oltava välillä 0 - 150: _____

LITE_M2_H
20) M2_H

Huomioita

LITE_M3
21) M3

Muunneltu punnerrus (0 - 40)

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti (+lukumäärä)
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen (+lukumäärä+huom)
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä (+huom)
- 4 Ei onnistunut, muu syy (+huom)

LITE_M3_TOISTOT
22) M3_toistot

Hyväksytyjen toistojen lukumäärä 40 sek aikana

Vastauksen on oltava välillä 0 - 40: _____

LITE_M3_H
23) M3_H

Huomioita

LITE_M4

24) M4

Dynaaminen vartalonkoukistus (0-20): Onnistuiko dynaaminen vartalonkoukistus ?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti (+toistot)
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen (+toistot+huom)
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä (+huom)
- 4 Ei onnistunut, muu syy (+huom)

LITE_M4_TOISTOT

25) M4_toistot

Hyväksytyjen suoritusten lukumäärä

Vastauksen on oltava välillä 0 - 20: _____

LITE_M4_H

26) M4_H

Huomioita

LITE_M5

27) M5

Onnistuiko 6 minuutin kävely?

- 1 Testi tehtiin onnistuneesti (+tulokset)
- 2 Testi keskeytettiin tai tehtiin suoritusohjeista poiketen (+tulokset+huom)
- 3 Ei onnistunut, tutkittava ei pysty tekemään testiä (+huom)
- 4 Ei onnistunut, muu syy (+huom)

LITE_M5_RPE

28) M5_RPE

6 minuutin kävely - RPE (Rating of Perceived Exertion) alussa (6 - 20)

Vastauksen on oltava välillä 6 - 20: _____

LITE_M5_SYKE2

29) M5_Syke2

6 minuutin kävely - syke 2 min (20 - 220)

Vastauksen on oltava välillä 20 - 220: _____

LITE_M5_SYKE4

30) M5_Syke4

6 minuutin kävely - syke 4 min (20-220)

Vastauksen on oltava välillä 20 - 220: _____

LITE_M5_SYKE6

31) M5_Syke6

6 minuutin kävely - syke 6 min (20 - 220)

Vastauksen on oltava välillä 20 - 220: _____

LITE_M5_RPE6

32) M5_RPE6

6 minuutin kävely - RPE (Rating of Perceived Exertion) lopussa (6-20)

Vastauksen on oltava välillä 6 - 20: _____

LITE_M5_LITE_MATKA

33) M5_Matka

6 minuutin kävely - kävelty matka m (0 - 1000 m)

Vastauksen on oltava välillä 0 - 1000: _____

LITE_M5_H

34) M5_H

Huomioita
