

Liikuntaharrastuksen valmentaja Christian Lumiste Terveystietohjelman menetelmä – urheilulääketieteellisen terveystutkimuksen kirjallinen kyselylomake.

Asiakas: Nimi:.....

Sukupuoli: M N

Ikä:..... Henkilötunnus.....

Osoite:.....

Puhelin:.....

Sähköposti.....

1. Miksi haluat liittyä Christian Lumisten Terveystietohjelmaan? Mikä on tavoitteesi?

.....

2. Onko sinulla huolia ravinnon tai harjoittelun suhteen, joista haluaisit keskustella?

.....

3. Milloin ja missä olet aiemmin harrastanut liikuntaa ja kuinka paljon olet ollut tekemisissä urheilun kanssa?

.....

4. Onko lääkäri koskaan jostain syystä rajoittanut tai kieltänyt sinua harrastamasta liikuntaa?

5. Mitä odotuksia tai toiveita sinulla on minulle valmentajana?

.....

6. Mitkä paheet tai tavat ovat ne, joista et halua luopua?

.....

7. Mistä paheista tai tavoista olet valmis luopumaan terveydellisen hyvinvointisi nimissä?

.....

Yleiset kysymykset:

1. Milloin sinulla oli viimeksi kuumeinen sairastuminen?.....
2. Onko sinulla jokin huoli, josta haluaisit keskustella lääkärin kanssa?.....
3. Onko lääkäri koskaan jostain syystä rajoittanut tai kieltänyt sinua harrastamasta liikuntaa?.....
4. Sairastatko jotakin kroonista sairautta (esim. diabetes, astma, anemia, hepatiitti ym.)?
5. Oletko syntynyt ilman toista munuaista, silmää, kivistä (miehet) tai jotakin muuta elintä, tai onko sinulta poistettu jokin elin?
.....
6. Oletko ollut sairaalahoidossa?
7. Onko sinulle tehty leikkaus? Selitys:.....
8. Oletko pyörtynyt liikunnan aikana tai sen jälkeen, tai ollut pyörtymisen partaalla?
.....
9. Oletko kokenut epämukavuutta, kipua tai puristavaa tunnetta rinnassa liikunnan aikana?.....
10. Onko sinulla esiintynyt rytmihäiriöitä liikunnan aikana (esim. sydämentykytys, sydämen lyöntien väliin jääminen ym.)?.....
11. Onko lääkäri kertonut sinulle, että sinulla on sydänongelmia? Jos kyllä, merkitse:
 - Korkea verenpaine
 - Sydämen sivuääni
 - Korkea kolesterolitaso
 - Myokardiitti
 - Synnynnäinen sydänvika
 - Muu:.....
12. Onko lääkäri koskaan ohjannut sinut sydäntutkimuksiin (esim. EKG, sydämen ultraääni)?.....
13. Väsytkö merkittävästi nopeammin kuin ikätoverisi tai ilmeneekö hengästymistä enemmän?
Tilanteen kuvaus:.....
14. Onko sinulla allergioita lääkkeille, siitepölylle, ruoalle, hyönteisille jne.?
15. Onko sinulla nivuskipua, kivuliasta kyhmyä tai tyrää nivusalueella?
.....
16. Onko sinulla ihosairauksia?

17. Oletko saanut iskuja päähän (päävammoja), jotka ovat aiheuttaneet tajunnan hämärtymistä tai muistikatkoksia?
18. Onko sinulla ollut kouristuskohtauksia tai sairauksia, joihin liittyy kouristuksia?
19. Onko sinulla ollut päänsärkyä liikunnan aikana?
20. Onko sinulla ollut huono olo kuumalla säällä liikunnan aikana?
21. Onko sinulla usein lihaskramppeja liikunnan aikana?
22. Onko sinulla tai perheenjäsenelläsi anemia tai jokin muu verisairaus?
23. Onko sinulla ollut näköongelmia tai silmävammoja?
24. Käytätkö silmälaseja tai piilolinsejä liikunnan aikana?

Kysymykset tuki -ja liikuntaelimistöstä:

25. Onko sinulla viimeisen vuoden aikana ollut luu-, lihas-, nivelside- tai jännevammoja, joiden vuoksi olet joutunut jäämään pois harjoituksista, työstä tai muista aktiviteeteista?
26. Onko sinulla ollut luunmurtumia (myös hiusmurtumia), rasitusmurtumia tai nivelten sijoiltaanmenoa?
27. Onko sinulle tehty röntgenkuvauksia, magneetti- tai tietokonetomografiatutkimuksia, pistoksia tai leikkauksia vamman vuoksi; oletko käyttänyt lastaa, ortoosia tai kyynärsauvoja?
28. Käytätkö säännöllisesti ortoosia (tukisidosta) tai jotakin muuta apuvälinettä?
29. Onko sinulla luu-, lihas- tai nivelvamma, joka häiritsee sinua?
30. Onko jokin nivelistäsi kivulias, kuuma, turvonnut tai punainen?
31. Onko lääkäri kertonut sinulle, että sinulla on nivelreuma tai jokin sidekudossairaus?
32. Onko jollakin perheenjäsenelläsi astma?
33. Onko sinulla ollut yli 24 tuntia kestänyttä tunnottomuutta tai heikkouden tunnetta käsissä tai jaloissa tai kyvyttömyyttä liikuttaa niitä iskujen tai kaatumisen jälkeen?

Ruoka ja sinä:

34. Oletko tyytyväinen painoosi?
35. Pyritkö itse tai onko joku suositellut sinulle painon pudottamista/nostamista?
36. Oletko erityisruokavaliolla tai välttätkö tiettyjä ruokia?
37. Onko sinulla ollut syömishäiriötä?

38. Mitkä ruoat tai ruoka-aineet ovat sinulle täysin poissuljettuja tai mitkä ruoat tai ruoka-aineet eivät miellytä sinua?

.....

39. Onko sinulla ruoka-aineintoleransseja tai allergioita?

.....

40. Vain naisille: - Esiintyvätkö kuukautisesi säännöllisesti? - Esiintyvätkö kuukautiset kuukausittain? - Onko sinulla nyt (tai ollut aiemmin) kuukautisiin liittyviä ongelmia?

.....

Kyselylomakkeen on laatinut liikuntaharrastuksen valmentaja Christian Lumiste. Vastaa kysymyksiin rehellisesti ja tarkasti – tämä on erittäin tärkeä osa auttamistasi Christian Lumisten Terveystieteen menetelmällä.

Henkilötietosi ovat suojattuja Christian Lumisten toimesta ja määritetty

luottamukselliseksi. Henkilötietoja ovat kaikki tiedot tunnistetusta tai tunnistettavissa olevasta fyysisestä henkilöstä riippumatta siitä, missä muodossa tai millaisessa esitystavassa ne ovat. Henkilötietoihin kuuluvat esimerkiksi henkilön nimi, osoite, yhteystiedot jne. Lisäksi henkilötietoihin kuuluvat luonteeltaan arkaluonteiset tiedot, ns. erityiset henkilötiedot eli sensitiiviset henkilötiedot, joihin kuuluu muun muassa henkilön terveyteen liittyvät tiedot. Samalla henkilötunnukset ovat tavallisia henkilötietoja ja niiden käyttöön ei ole asetettu enempää rajoituksia kuin esimerkiksi henkilön nimen tai syntymäajan käyttöön.

Minä (etu- ja sukunimi).....vahvistan, että olen vastannut kyselyyn rehellisesti ja että vastaukset ovat totuudenmukaisia.

Allekirjoitus (allekirjoitettu digitaalisesti)

NB! Laboratoriotestien (veri- ja virtsanalyysit) tarve sekä arvioitavat parametrit riippuvat asiakkaan yksilöllisistä tarpeista, iästä, sukupuolesta, terveydentilasta, oireista ja monista muista tekijöistä. Lisäksi on tärkeää noudattaa asiaankuuluvia lääketieteellisiä vaatimuksia, mikäli niitä on olemassa. Olennaista on, että verikokeet tulee ottaa aamulla ilman ruokaa ja juomaa, eikä edeltävinä päivinä saa olla voimakasta harjoittelua tai kilpailua. Virtsanäyte tulee ottaa aamulla ensimmäisestä virtsasta erityiseen näyteastiaan ja ohjeita noudattaen.

Suosittelavat laboratoriotestit (terveystutkimuksen peruspakettiin kuuluvat) ovat:

1. Hemogrammi (hemogrammi 5-osaisella leukogrammilla)**

2. Herkkä C-reaktiivinen proteiini
3. Aminotransferaasit (ASAT, ALAT)*
4. Kreatiinikinaasi (CK)*
5. Urea
6. Systatiini C
7. Ionisoitu kalsium, magnesium
8. Ferritiini**
9. Transferriini, transferriinin saturaatio**
10. Folaatti ja B12-vitamiini
11. D-vitamiini
12. Glukoosi, glukohemoglobiini

Yleiskolesteroli, LDL-kolesteroli, HDL-kolesteroli, triglyseridit – suositeltavia ylipainoisille, korkean kardiovaskulaarisen riskin asiakkaille ja yli 35-vuotiaille asiakkaille. Asiakas maksaa itse omat verikokeensa.

Lisätiedot: CK- ja ASAT-aktiivisuuden nousun tulkinnassa tulee ottaa huomioon ennen näytteenottoa tehdyt harjoitukset (lihaskudoksen vaurioitumisen laajuus).*

Raudanpuutteen diagnosoimiseksi on tärkeää arvioida kattavasti kaikki raudan aineenvaihdunnan indikaattorit. Kilpirauhashormonit (TSH, fT3 ja fT4) – suositeltavia kestävyys- ja painoluokkalajien urheilijoille RED-S-epäilyn ja/tai häiriintyneen syömiskäyttäytymisen tapauksessa.

100 % ASIAKKAALLE RAHAT TAKAISIN -TAKUU NB! Asiakas voi sopia kirjallisesti liikuntavalmentaja Christian Lumisten kanssa erillisestä sopimuksesta, jonka perusteella asiakas saa 100 % maksamastaan summasta takaisin, jos tulokset ovat neutraaleja tai negatiivisia.

Seurattavat parametrit:

- Yleinen fyysinen kunto
- Verikoe
- Kolesteroli
- Vitamiini- ja mineraalivajeet
- Paino
- Muut sovitut mittarit

Lisätietoja saa puhelinnumerosta +358 401667944 sähköpostitse christian@esitamakusi.fi

NB! Tämä tarkoittaa konkreettisesti sitä, että jos yhdessä asetamme asiakkaalle hänen mieluisimman tavoitteen käytännöllisten ratkaisujen avulla ja asiakas noudattaa sovittua suunnitelmaa, mutta ei saavuta positiivista tulosta, koko Terveystoimintaan maksettu summa palautetaan 100 %, ja asiakkaalle jää ainakin kokemuksen ilo – valmentajan on syytä katsoa peiliin. 😊