



Akava-järjestöjen Lomayhdistys – A-lomat ry  
Suomen Ammattiliittojen Lomajärjestö SAL ry  
Toimihenkilölomat – T-lomat ry

 UKK-instituutti

KUNTOREMONTTI -testit

# UKK-terveysseula

LIIKUNNAN JA TERVEYSKUNNON TESTAUKSEN TURVALLISUUDEN JA SOPIVUUDEN ARVIOINTI

Testaaja:

Organisaatio:

**Hyvä testattava!** Täytä ensin sivut 2-4. Kun olet täyttänyt ne, vastaa vielä seuraaviin kysymyksiin ja väittämiin rengastamalla oikeat vaihtoehdot:

**Oletko aikaisemmin osallistunut**

UKK-terveyskuntotesteihin?

kyllä en

UKK-kävelytestiin?

kyllä en

**Olen lukenut huolellisesti UKK-terveysseulan kysymykset ja vastannut niihin parhaan tietämykseni mukaan.**

kyllä en

**Osallistun liikuntaan ja KUNTOREMONTTI -testaukseen vapaaehtoisesti.**

kyllä en

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Kiitos!

<b>Päiväys</b>		<b>Nimi</b>	
<b>Ikä</b>		<b>Syntymäaika (p.k.vvvv)</b>	

## ► Fyysisen aktiivisuuden kysely

### 1. Työni ruumiillinen rasitus on (rengasta oikea vaihtoehto)

- |               |   |
|---------------|---|
| kevyttä       | 1 |
| keskiraskasta | 2 |
| raskasta      | 3 |
| en ole työssä | 4 |

### 2. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele **kolmea viime kuukautta** ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 20 minuuttia. Rengasta vain yksi vaihtoehto.

- 1 Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- 2 **Verkkaista tai rauhallista** liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa  
Miten monena päivänä? \_\_\_\_\_

- 3 **Ripeää ja reipasta** liikuntaa  
 noin kerran viikossa  
 kaksi kertaa viikossa  
 kolme kertaa viikossa  
 ainakin neljä kertaa viikossa

Liikunta on **ripeää ja reipasta**, kun se aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

### 3. Mitkä ovat olleet tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot viime aikoina?

- 1 tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto on ollut  
\_\_\_\_\_
- 2 toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto on ollut  
\_\_\_\_\_
- 3 kolmanneksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto on ollut  
\_\_\_\_\_

### 4. Onko vapaa-ajan liikuntasi määrä muuttunut viimeksi kuluneen kolmen kuukauden aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan?

- 1 määrä on lisääntynyt
- 2 ei olennaisia muutoksia määrässä
- 3 määrä on vähentynyt

**5. Millaiset mahdollisuudet (aika, raha, liikuntapaikat, ohjaus) sinulla on nykyisessä elämäntilanteessasi harrastaa liikuntaa?**

- 1 hyvät mahdollisuudet
- 2 kohtalaiset mahdollisuudet
- 3 huonot mahdollisuudet

**6. Miten kiinnostunut olet harrastamaan liikuntaa?**

- 1 erittäin kiinnostunut
- 2 jonkin verran kiinnostunut
- 3 en ole kiinnostunut

## ► Terveyskysely

*Rengasta seuraavista kysymyksistä sopivin vaihtoehto.*

**7. Miten arvioit terveydentilasi?**

- 1 erittäin huono
- 2 huono
- 3 kohtalainen
- 4 hyvä
- 5 erittäin hyvä

**8. Miten arvioit fyysisen kuntosi verrattuna ikätovereihisi?**

- 1 selvästi huonompi
- 2 jonkin verran huonompi
- 3 yhtä hyvä
- 4 jonkin verran parempi
- 5 huomattavasti parempi

*Lue seuraavat kysymykset huolellisesti ja vastaa rengastamalla joko kyllä tai ei.*

**9. Onko sinulla lääkärin toteamaa hengitys-, sydän- tai verenkiertoelimistön sairautta?**

kyllä ei

Jos niin mikä \_\_\_\_\_

**10. Esiintyykö sinulla rintakipuja tai hengenahdistusta**

- |                 |       |    |
|-----------------|-------|----|
| a) levossa      | kyllä | ei |
| b) rasituksessa | kyllä | ei |

**11. Sairastatko verenpainetautia tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan kohonnut?**

kyllä ei

**12. Oletko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kuukauden aikana?** kyllä ei

**13. Pyörryttääkö sinua usein tai kärsitkö huimauksesta?** kyllä ei

**14. Onko sinulla lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus?** kyllä ei

**15. Onko sinulla selkävaivoja tai muita tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja?** kyllä ei

Jos niin mikä \_\_\_\_\_

**16. Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole vielä mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?** kyllä ei

Jos niin mikä \_\_\_\_\_

**17. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?** kyllä ei

Jos vastasit kyllä eli sinulla on säännöllinen lääkitys (joko lääkärin määräämänä tai itse aloitettuna), luettele lääkkeiden nimet, annostelu ja käyttötarkoitus.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**18. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tartuntatautia (flunssa, kuumetauti)?** kyllä ei

Mitä \_\_\_\_\_

**19. Oletko viimeksi kuluneen vuorokauden aikana nauttinut runsaasti alkoholia (enemmän kuin 2 ravintola annosta)?** kyllä ei

TERVEYDENTILAN MITTAUKSET (testaaja täyttää)			
<b>Lepoverenpaine:</b>	systolinen	mmHg	diastolinen mmHg
<b>Paino:</b>		kg	<b>Pituus:</b> m
<b>Kehon painoindeksi:</b>		(kg/m <sup>2</sup> )	<b>Vyötärön ympäry:</b> cm