

## TAUSTATIETOLOMAKE

Mittauspäivä \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ Pannan/sykemittarin numero \_\_\_\_

Nimi tai tunnus: \_\_\_\_\_

Puhelin ja sähköposti: \_\_\_\_\_

Ryhmä / Organisaatio: \_\_\_\_\_

Yhteyshenkilö: \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 19\_\_\_\_

Sukupuoli: \_\_\_\_ Nainen                      \_\_\_\_ Mies

Tupakoitko? \_\_\_\_ Kyllä, yli 10 savuketta päivässä \_\_\_\_ En

Pituus: \_\_\_\_\_ cm                      Paino \_\_\_\_\_ kg

Aktiivisuusluokka \_\_\_\_ (Valitse numero 0 - 10 viimeisellä sivulla olevasta taulukosta.)

### Lisätiedot (tätä osaa ei tarvitse näyttää)

Jos olet käynyt maksimaalisessa raskuustestissä viime aikoina tai muuten tiedät alla olevat lukuarvot, voit täyttää seuraavat kohdat. Mikäli lukuarvoja ei ole tiedossa, ohjelmisto arvioi ne yllä olevien taustatietojen perusteella.

Maksimisyke [krt/min] \_\_\_\_\_

Hapenkulutus [ml/kg/min] \_\_\_\_\_

Vitaalikapasiteetti [l] \_\_\_\_\_

Leposyke [krt/min] \_\_\_\_\_

METmax [l/min] \_\_\_\_\_

## Nykyinen terveydentila

Onko sinulla

hengenahdistusta	on	ei
korkeaa verenpainetta	on	ei
sydänsairautta	on	ei
jotakin muuta sairautta	on	ei
Jos on, niin mitä?		

---

Onko sinulla lääkitys?	on	ei
Jos on, niin mitä?		

---

Onko rinnassasi esiintynyt pistosta tai kipua?	on	ei
Onko kipu lisääntynyt fyysisen rasituksen aikana	on	ei
henkisen rasituksen aikana	on	ei

Onko sinulla tuki- ja liikuntaelinvaivoja?	on	ei
--	----	----

Onko sinulla viimeisen viikon aikana ollut lihassärkyjä aiheuttanutta

kuumetta	on	ei
flunssaa	on	ei

### HUOM!

Hyvinvointianalyysin käyttöä ei suositella seuraavien sairaustilojen tm. yhteydessä: eteisvärinä, eteislepatus, sydämensiirto, haarakatkos.

Mittauksesta ei ole haittaa em. tilojen yhteydessä, mutta luotettavien analyysien tekeminen voi olla hankalaa.