

Spordimeditsiinilise terviseuuringu küsimustik kliendile. Nimi: Sugu: M N

Vanus:.....Isikukood.....Adress:..... Telefon:.....E-post.....

Treeningkoormus: Mitu korda nädalas kokku?..... Millal ja kus toimus varasem liikumis harrastus ja kui palju üldse spordiga kokku puutunud olete ?

.....

Ravimid: palun nimetage kõik retsepti- või käsimüügiravimid ja toidulisandid, mida Te käesoleval ajal tarvitate:

Üldised küsimused

1. Millal oli viimane palavikuga haigestumine?.....
2. Kas Teil on mõni mure, mille üle tahaksite arstiga nõu pidada?.....
3. Kas arst on Teil kunagi mingil põhjusel piiranud või keelanud sportimise.....
4. Kas põete mõnda kroonilist haigust (nt diabeet, astma, aneemia, hepatiit vms)?.....
5. Kas olete sündinud ilma ühe neeru, silma, munandi (mehed) või mõne muu organita või on Teil mõni organ eemaldatud?.....
6. Kas olete viibinud haiglaravil?
7. Kas Teid on opereeritud? Selgitus:.....

Südametervise küsimused Teie kohta:

8. Kas olete sportimise ajal või pärast sportimist minestanud või olnud minestuse äärel?.....
9. Kas olete sportimise ajal tundnud ebamugavustunnet, valu või pingetunnet rinnus?.....
10. Kas Teil on sportimise ajal esinenud südame rütmihäireid (nt südamepekslemine, süda on jätnud lööke vahele vms)?.....
11. Kas arst on öelnud, et Teil on probleeme südamega? Kui jah, siis märkige: kõrge vererõhk [südamekahin [kõrge kolesteroolitase müokardiit kaasasündinud südamehaigus muu:.....
12. Kas arst on Teid kunagi suunanud südameuuringutele (nt EKG, ehkardiograafia)?.....
13. Kas Te väsite oluliselt kiiremini või esineb hingeldust rohkem kui eakaaslastel? Selgitus:.....

- Küsimused tugi-liikumiselundkonna kohta**
14. Kas Teil on viimasel aastal esinenud luude, lihaste, sidemete või kõõluste vigastusi, mille tõttu olete puudunud treeningult või töölt, muudest tegevustest?
 15. Kas Teil on esinenud luumurde (-mõrasid), väsimusmurde või liigeste nihetusi?.....
 16. Kas Teile on vigastuse tõttu tehtud röntgenülesvõtteid, MRT- või CT- uuringuid, süsteid, operatsioone; olete kasutanud lahast, ortoosi, karke?.....
 17. Kas Te kasutate regulaarselt ortoosi (tugisidet) või mõnda muud tugivahendit? 18. Kas Teil on luu, lihase või liigeste vigastus, mis Teid häirib?.....
 19. Kas mõni Teie liiges valutab, kuumab, on paistes või punetab?.....
 20. Kas arst on Teile öelnud, et teil on liigesepõletik või sidekoehaigus?.....
 21. Kas kellelgi Teie perekonnas on astma?.....
 22. Kas Teil esineb allergiat ravimitele, õietolmule, toidule, putukatele vms?
 23. Kas Teil esineb kubemevalu või valulik moodustis või song kubemepiirkonnas?.....
 24. Kas Teil esineb nahahaigusi?
 25. Kas Te olete saanud lööke pea piirkonda (peatraumasid), mille tulemusena on teadvus hägustunud või on esinenud mälukaotus?.....
 26. Kas Teil on esinenud krambihooget/krampidega kulgevaid haigusi?
 27. Kas Teil on sportimise ajal esinenud

peavalu?..... 28. Kas pärast looke või kukkumist on Teil esinenud üle 24 tunni kestnud tuimus- või nõrkustunnet kätes või jalgades või võimetust käsi-jalgu liigutada?..... 28. Kas Teil on palava ilmaga sportides tekkinud halb enesetunne?..... 29. Kas Teil esineb sportimise ajal sageli lihaskrampe?..... 30. Kas Teil või Teie pereliikmel esineb aneemia või muu verehaigus?..... 31. Kas Teil on esinenud probleeme nägemisega või silmavigastusi?..... 32. Kas Te kannate sportimise ajal prille või kontaktläätsi?33. Kas Te olete rahul oma kehakaaluga?34. Kas Te püüate või on keegi Teile soovitanud oma kaalu langetada või tõsta?..... 35. Kas Te olete eridieedil või väldite teatud toite?..... 36. Kas Teil on esinenud söömishäire?Selgitus:..... 37. Mis toiduained on Teile välistatud igapäeva söömiseks?.....

AINULT NAISTELE ■ kas Teil esinevad menstruatsioonid? ■ kas menstruatsioon esineb igakuiselt? ■ mis vanuses esines Teil esimene menstruatsioon?.....

NB ! Vereanalüüsi näitajad. **Laboratoorsete analüüside (vere- ja uriinianalüüs) teostamise sagedus ning hinnatavate parameetrite valik sõltub kliendi soovi spetsiifikast, vanusest, soost, kliendi tervislikust seisundist, kaebustest ja paljudest muudest teguritest.** Lisaks tuleb juhinduda vastava meditsiini spetsiifilistest nõuetest (viimaste olemasolul). Oluline on, et vereanalüüsid tuleb teostada hommikul söömata-joomata ning eelnevatel päevadel ei tohiks olla väga tugevat treeningut või võistlust.

Uriiniproov tuleb võtta hommikul esimesest uriinist selleks ettenähtud spetsiaalsesse topsi ning jälgides vastavaid juhiseid. Soovitavad esmased (terviseuuringu põhikompleksi kuuluvad) laboratoorsed analüüsid on järgmised:

1) hemogramm (hemogramm 5-osalise leukogrammiga) ** 2) kõrgtundlik C-reaktiivne valk 3) aminotransferaasid (ASAT, ALAT)* 4) kreatiini kinaas (CK)* 5) urea 6) tsüstatiin C 7) ioniseeritud Ca, magneesium 8) ferritiin** 9) transferrin, transferrini küllastatus** 10) folaat ja B12-vitamiin 11) D-vitamiin 12) glükoos, glükohemoglobiin.

Üldkolesterool, LDL-kolesterool, HDL-kolesterool, triglütseriidid – ülekaalulistel, kõrge kardiovaskulaarse riskiga klientidel ning soovituslikult üle 35-aastastel klientidel.

Lisad *CK ja ASAT-i aktiivsuse tõusu interpreteerimisel tuleb arvestada analüüsi andmisele eelnenud treeningutega (lihaskahjustuse ulatus) **rauavaeguse diagnoosimiseks on oluline hinnata komplekselt raua ainevahetuse kõiki näitajad Kilpnäärme hormoonid (TSH, fT3 ja fT4) - vastupidavus- ja kaalukategooriaga spordialade esindajatel RED-S ja/või häirunud söömiskäitumise kahtlusel.

Küsimustiku on koostanud liikumisharrastuse treener Christian Lumiste. Palun küsimustele vastata ausalt ja täpselt !