

Liikumisharrastuse treener Christian Lumiste Terviseprogrammi meetodi – spordimeditatsioonilise terviseuuringu kirjalik küsimustik.

Klient:

Nimi:..... Sugu: M N Vanus:.....

Isikukood.....Aadress:.....Telefon:.....E-post.....

1. Miks soovid liituda Christian Lumiste Terviseprogrammiga. Mis on sinu eesmärk?.....
2. Kas Teil on mõni mure toit ja treening, mille üle tahaksite nõu pidada?.....
3. Millal ja kus toimus varasem liikumis harrastus ja kui palju üldse spordiga kokku puutunud olete ?.....
4. Kas arst on Teil kunagi mingil põhjusel piiranud või keelanud sportimise.....
5. Mis unistused või ootused on teil minule kui treenerile
6. Mis pahedest või tegevustest te ei soovi loobuda:.....
7. Mis pahedest või tegevustest olete nõus loobuma oma tervisliku heaolu nimel?
.....

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:.....
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, ehk hokardiograafia)?.....

13. Kas Te väsite oluliselt kiiremini või esineb hingeldust rohkem kui eakaaslastel?

Selgitus:.....

14. Kas Teil esineb allergiat ravimitele, õietolmule, toidule, putukatele vms?

.....

15. Kas Teil esineb kubemevalu või valulik moodustis või song kubemepiirkonnas?.....

16. Kas Teil esineb nahahaigusi?

17. Kas Te olete saanud lööke pea piirkonda (peatraumasid), mille tulemusena on teadvus hägustunud või on esinenud mälu kaotus?.....

18. Kas Teil on esinenud krampihooge/krampidega kulgevaid haigusi?

19. Kas Teil on sportimise ajal esinenud peavalu?.....

20. Kas Teil on palava ilmaga sportides tekkinud halb enesetunne?.....

21. Kas Teil esineb sportimise ajal sageli lihaskrampe?

22. Kas Teil või Teie pereliikmel esineb aneemia või muu verehaigus?.....

23. Kas Teil on esinenud probleeme nägemisega või silmavigastusi?.....

24. Kas Te kannate sportimise ajal prille või kontaktläätsi?

Küsimused tugi-liikumiselundkonna kohta.

25. Kas Teil on viimasel aastal esinenud luude, lihaste, sidemete või kõõluste vigastusi, mille tõttu olete puudunud treeningult või töölt, muudest tegevustest?

26. Kas Teil on esinenud luumurde (-mõrasid), väsimusmurde või liigeste nihestusi?.....

27. Kas Teile on vigastuse tõttu tehtud röntgenülesvõtteid, MRT- või CT- uuringuid, süsteid, operatsioone; olete kasutanud lahast, ortoosi, karke?.....

28. Kas Te kasutate regulaarselt ortoosi (tugisidet) või mõnda muud tugivahendit?

29. Kas Teil on luu, lihase või liigese vigastus, mis Teid häirib?.....
30. Kas mõni Teie liiges valutab, kuumab, on paistes või punetab?.....
31. Kas arst on Teile öelnud, et teil on liigese põletik või sidekoehaigus?.....
32. Kas kellelgi Teie perekonnas on astma?.....
33. Kas pärast looke või kukkumist on Teil esinenud üle 24 tunni kestnud tuimus- või nõrkustunnet kätes või jalgades või võimetust käsi-jalgu liigutada?.....

Toit ja sina.

34. Kas Te olete rahul oma kehakaaluga?.....
35. Kas Te püüate või on keegi Teile soovitanud oma kaalu langetada või tõsta?.....
36. Kas Te olete eridieedil või väldite teatud toite?.....
37. Kas Teil on esinenud söömishäire?.....
38. Mis toit või toiduained on Teile välistatud söömiseks või teisisõnu mis toiduained või toidud teile ei maitse?.....
39. On teil toidu talumatust või allergiaid toidu vastu?
.....
40. AINULT NAISTELE ■ kas Teil esinevad menstruatsioonid regulaarselt? ■ kas menstruatsioon esineb igakuiselt? ■ kas teil on menstruatsiooniga olnud probleeme varasemalt - nooruses?.....

Küsimustiku on koostanud liikumisharrastuse treener Christian Lumiste. Palun küsimustele vastata ausalt ja täpselt – sest see on väga oluline osa sinu aitamiseks Christian Lumiste Terviseprogrammi metoodikaga.

Teie isikuandmed on kaitstud Christian Lumiste poolt ja on salajaseks määratud.

Isikuandmed on igasugune teave tuvastatud või tuvastatava füüsilise isiku kohta, sõltumata sellest, millisel kujul või millises vormis need andmed on. Inimese isikuandmete hulka kuuluvad näiteks tema nimi, aadress, kontaktandmed jms. Lisaks kuuluvad isikuandmete hulka oma loomult tundlikumad andmed nn eriliigilised isikuandmed ehk delikaatsed isikuandmed, milleks on muu hulgas inimese tervist puudutavad andmed. Samas isikukoodid on tavalised isikuandmed ja nende kasutamisele ei ole seatud rohkem piiranguid kui näiteks inimese nime või sünniaja kasutamisele.

Mina (ees ja perekonnanimi).....kinnitan et küsimustik on vastatud ausalt minu poolt ja vastab tõele. Olen teadlik, et need on isikliku Terviseprogrammi vundament, tähtis osa kliendi eesmärkide realiseerumisel.

Nimi ja allkiri (allkirjastatud digitaalselt)

NB ! Laboratoorsete analüüside (vere- ja uriinianalüüs) teostamise vajadus 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) transferriin, transferriini 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. Klient ise tasub oma vereproovide eest.

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.

100% KLIENDILE RAHA TAGASI GARANTII. NB! Veel on võimalik liikumise harrastuse treeneri Christian Lumistega kirjalikult eraldi fikseeritud lepinguga kokku leppida kliendile neutraalse või negatiivsete tulemuste ilmnemisel 100% KLIENDILE RAHA TAGASI GARANTII. Parameetrid mida jälgime üldine füüsiline seisund, vereproov, kolesterool, vitamiini puudused, mineraalide puudused, kehakaal, muu kokkulepitud parameeter Küsi lisa kas e-mailis lahendus@esitaomamaitse.ee või telefoni nr. +37254579112.

NB ! Konkreetselt öeldes tähendab see seda – kui meie koos seame kliendile temale kõige meelepärasema eesmärgi läbi praktiliste lahenduste, klient teeb nii nagu kokkulepitud – kuid tulemust ei ole kliendil positiivses suunas, siis makstakse kogu Terviseprogrammi tasutud raha 100% tagasi ja kliendile jääb vähemalt kogemuse rõõm – treener vaadaku peeglistse 😊