Tee tämä terveystarkastus, kun haluat kattavan raportin terveydentilastasi. Näet miten henkisen hyvinvointisi ja elintapasi vaikuttavat arvioituun elinikääsi ja riskiisi sairastua. Terveystarkastus arvioi sairastumisriskejäsi sekä antaa sinulle arvioin keskimääräisestä eliniän ennusteesta. Terveystarkastuksen ennusteet ovat tarkimmat 18–70-vuotiaille henkilöille, jotka eivät ole raskaana ja joilla ei ole todettu vakavaa sairautta, esimerkiksi sepelvaltimotautia tai syöpää.

PERUSTIEDOT	**1. Kumpaa sukupuolta olet?** ○ Mies ○ Nainen **2. Ikäsi** **vuotta** **3. Kuinka pitkä olet?** **cm** **4. Paljonko painat kevyissä vaatteissa tai ilman vaatteita punnittuna?** **kg** **5. Mikä on vyötärön ympärysmittasi?** **cm** **6. Kuinka monta vuotta olet yhteensä käynyt koulua tai opiskellut päätoimisesti?** Kansa- ja peruskoulu lasketaan mukaan. **vuotta**
TERVEYSTIEDOT	**7. Mikä oli viimeisin kokonaiskolesteroliarvosi (esim. 5,7)?** Mikäli et tiedä, voit jättää kentän tyhjäksi. **8. Mikä oli viimeisin HDL-kolesteroliarvosi (esim. 1,4)?** Mikäli et tiedä, voit jättää kentän tyhjäksi. **9. Mikä oli viimeisin verenpaineen yläpaineesi (systolinen paine, esim. 136)?** Mikäli et tiedä, voit jättää kentän tyhjäksi. **10. Mikä oli viimeisin verenpaineen alapaineesi (diastolinen paine, esim. 82)?** Mikäli et tiedä, voit jättää kentän tyhjäksi. **11. Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti lääkkeitä kohonneen verenpaineen hoitoon?** ○ Kyllä ○ Ei **12. Onko lääkäri joskus todennut sinulla olevan sepelvaltimotaudin?** ○ **Kyllä** ○ **Ei** **13. Onko isälläsi todettu sydäninfarktia tai sepelvaltimotaudin aiheuttamaa sydänperäistä rintakipua (angina pectoris) alle 60-vuotiaana?** (Jos et ole varma, vastaa ”ei”) ○ Kyllä ○ Ei

	14. Onko äidilläsi todettu sydäninfarktia tai sepelvaltimotaudin aiheuttamaa sydänperäistä rintakipua (angina pectoris) alle 60-vuotiaana? (Jos et ole varma, vastaa ”ei”) ○ Kyllä ○ Ei **15. Oletko sairastanut lääkärin toteaman aivoinfarktin tai aivoverenvuodon?** ○ Kyllä ○ Ei **16. Onko lääkäri joskus todennut sinulla olevan astman, keuhkoahtaumataudin tai muun liikunnan harrastamista mahdollisesti rajoittavan keuhkojen sairauden?** ○ Kyllä ○ Ei **17. Onko lääkäri joskus todennut sinulla olevan reuman, alaraajojen nivelrikon tai muun liikunnan harrastamista mahdollisesti rajoittavan tuki- ja liikuntaelimistön sairauden?** ○ Kyllä ○ Ei **18. Onko verensokeri joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?** ○ Kyllä ○ Ei **19. Onko lääkäri joskus todennut sinulla diabeteksen (vanhalta nimeltään sokeritauti)?** ○ Kyllä, hoitona on tabletti- tai insuliinihoito ○ Kyllä, hoitona on ruokavalio ○ Ei **20. Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?** ○ Kyllä, vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla ○ Kyllä, isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla) ○ Ei
ALKOHOLI	**21. Käytätkö alkoholia?** ○ Kyllä ○ Ei **22. Montako annosta (lasia tai pulloa) juot keskimäärin viikon aikana seuraavia alkoholijuomia?** **Olutta (IVA tai III) tai siideriä (0,33 l pulloa)** **Long drink-juomia (0,33 l pulloa)** **Väkevää alkoholia (n.4 cl annosta)** **Viiniä tai vastaavaa (alkoholia yli 5 %) (n.12 cl lasia)**

	Kevytviiniä (alkoholia noin 5 %)(n.12 cl lasia) **23. Kuinka usein juot alkoholijuomia niin, että tunnet itsesi päihtyneeksi?** ○ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa ○ Ainakin kerran kuukaudessa ○ Ainakin kerran viikossa ○ Ainakin pari kertaa viikossa
TUPAKKA	**24. Tupakoitko nykyisin?** ○ Kyllä, päivittäin ○ satunnaisesti ○ Olen aikaisemmin tupakoinut, mutta lopettanut ○ En ole koskaan tupakoinut **25. Kuinka monta savuketta, sikaria tai piipullista poltat päivittäin?** **26. Käytätkö päivittäin nuuskaa?** ○ Kyllä ○ Ei
RAVINTO	**27. Kuinka paljon keskimäärin syöt tuoreita vihanneksia tai juureksia?** ○ Harvemmin kuin kerran päivässä ○ 1–2 annosta päivässä ○ 3–4 annosta päivässä ○ 5 tai enemmän annosta päivittäin **28. Kuinka paljon keskimäärin syöt tuoreita hedelmiä tai marjoja?** ○ Harvemmin kuin kerran viikossa ○ viikoittain, mutta ei joka päivä ○ 1 annoksen päivässä ○ 2 annosta tai enemmän päivittäin **29. Kuinka monta annosta keskimäärin käytät täysjyvätuotteita?** ○ Harvemmin kuin kerran päivässä ○ 1–2 annosta päivässä ○ 3 annosta ○ enemmän kuin 3 annosta päivässä **30. Kuinka usein keskimäärin syöt kalaa tai kalaruokia?** ○ Harvemmin kuin kerran viikossa ○ 1–2 päivänä viikossa ○ 3–5 päivänä viikossa ○ päivittäin
UNI	**31. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukut yhteensä vuorokaudessa?** **tuntia**
LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA	**32. Kuinka usein osallistut seura- tai yhdistystoimintaan** (mukaan luettuna yhteiskunnalliset luottamustehtävät)**?** ○ Harvemmin tai en koskaan ○ Kerran tai muutaman kerran vuodessa ○ Kerran kuukaudessa tai useammin ○ Kerran viikossa tai useammin

	33. Kuinka paljon keskimäärin liikut ja rasitat itseäsi fyysisesti? ○ Yleensä en paljonkaan liiku, ja vapaa-aikanani lähinnä luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti. ○ Kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla, yhteensä vähemmän kuin 3 tuntia viikossa. ○ Kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 3 tuntia viikossa ○ Harrastan varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa. ○ Harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoa
STRESSI	**34. Oletko tuntenut itsesi jännittyneeksi, stressaantuneeksi tai kovan paineen alaiseksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?** ○ En ollenkaan ○ Kyllä, jonkin verran, mutta en enempää kuin ihmiset yleensä ○ Kyllä, melkoisesti enemmän kuin ihmiset yleensä ○ Kyllä, elämäntilanteeni on miltei sietämätön **35. Miten usein sinua kiusaa se, että joudut pinnistämään voimasi äärimmilleen pystyäksesi selviytymään nykyisestä työstäsi tai työmäärästäsi?** ○ En ole ansiotyössä, enkä opiskele päätoimisesti ○ Harvoin tai ei koskaan ○ Joskus ○ Aika usein ○ Melkein koko ajan
PERHE JA PARISUHDE	**36. Onko sinulla vaikeuksia tulla toimeen puolisosi kanssa?** ○ En ole parisuhteessa ○ Ei koskaan ○ Joskus ○ Melkein koko ajan **37. Onko (kouluikäisistä tai nuoremmista) lapsistasi aiheutunut sinulle erityisiä vaikeuksia?** ○ Minulla ei ole (kouluikäisiä tai nuorempia) lapsia ○ Ei koskaan ○ Harvoin ○ Joskus ○ Melko usein ○ Melkein koko ajan
HENKINEN HYVINVOINTI	**Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?** **38. Minulla on selkeitä tavoitteita elämässäni** ○ ehdottomasti samaa mieltä ○ samaa mieltä ○ jokseenkin samaa mieltä ○ vaikea sanoa ○ hiukan eri mieltä ○ eri mieltä ○ ehdottomasti eri mieltä

	39. Suhtaudun tulevaisuuteen hyvin luottavaisesti ○ Ehdottomasti samaa mieltä ○ samaa mieltä ○ jokseenkin samaa mieltä ○ vaikea sanoa ○ hiukan eri mieltä ○ eri mieltä ○ ehdottomasti eri mieltä **40. Haluan elää juuri tätä hetkeä** ○ ehdottomasti samaa mieltä ○ samaa mieltä ○ jokseenkin samaa mieltä ○ vaikea sanoa ○ hiukan eri mieltä ○ eri mieltä ○ ehdottomasti eri mieltä **41. Olen hyvin kiitollinen kaikesta saamastani ja saavuttamastani** ○ ehdottomasti samaa mieltä ○ samaa mieltä ○ jokseenkin samaa mieltä ○ vaikea sanoa ○ hiukan eri mieltä ○ eri mieltä ○ ehdottomasti eri mieltä
TYÖKYKY	**Jos olet tilapäisesti pois työelämästä esim. sairauden tai työttömyyden vuoksi, voit arvioida seuraavassa kysymyksessä työkykyäsi valitsemalla vastausvaihtoehdon 'melko varmasti', 'en ole varma' tai 'tuskin'.** **42. Uskotko, että terveytesi puolesta pystyisit työskentelemään nykyisessä ammatissasi kahden vuoden kuluttua?** ○ melko varmasti ○ en ole varma ○ tuskin ○ en ole työelämässä

Kiitos vastauksistasi!
Ammattilainen käsittelee kyselyn tulokset kanssasi.