

HAKULOMAKE

Nimi:	
Osoite:	
Puhelin:	Henkilötunnus:

NYKYINEN TERVEYDENTILA

Oma arvio nykyisestä terveydentilastasi

- Hyvä Kohtalainen Huono

Onko sinulla, tai onko sinua hoidettu alla mainituista sairauksista johtuen?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kohonnut verenpaine | <input type="checkbox"/> Rintakipua levossa |
| <input type="checkbox"/> Sepelvaltimotauti | <input type="checkbox"/> Rintakipua rasituksessa |
| <input type="checkbox"/> Sydäninfarkti | <input type="checkbox"/> Reuma/kihti/nivelsairaus |
| <input type="checkbox"/> Aivohalvaus | <input type="checkbox"/> Tuki- ja liikuntaelinvaiat |
| <input type="checkbox"/> Katkokävely | <input type="checkbox"/> Paino-ongelma |
| <input type="checkbox"/> Korkea kolesteroli | <input type="checkbox"/> Anemia |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Astma |
| <input type="checkbox"/> Huimaus | <input type="checkbox"/> Keuhko- ja sydäntauti |
| <input type="checkbox"/> Masennus | <input type="checkbox"/> Hengenahdistusta levossa |
| <input type="checkbox"/> Voimakas väsymys | <input type="checkbox"/> Hengenahdistusta rasituksessa |
| <input type="checkbox"/> Rytmihäiriöitä | |

Onko sinulle tehty kyseisiä toimenpiteitä?

- Pallolaajennus milloin _____
- Ohitusleikkaus milloin _____

Mikä on mielestäsi ollut vaikeinta sairastumisessasi?

ELINTAVAT

Ovatko elintapasi mielestäsi kunnossa?

Kyllä Ei En tiedä

Syötkö säännöllisesti?

Aamiaisen Lounaan Välipalan Päivällisen Iltapalan

Syötkö mielestäsi terveellisesti?

Kyllä Ei En tiedä

Käytätkö alkoholia?

En koskaan Harvoin Joka kuukausi Joka viikko Päivittäin

Tupakoitko?

En tupakoi Olen lopettanut Tupakoin, savukkeiden määrä päivässä: []

Harrastatko liikuntaa?

Säännöllisesti Epäsäännöllisesti En lainkaan

Jos liikut vain vähän tai et juuri lainkaan, mikä siihen on syynä?

MOTIVAATIO ELINTAPAMUUTOKSIIN

Oletko aikaisemmin osallistunut sydän-ja verisuonisairauksiin liittyvään kuntoutukseen?

Kyllä, milloin_____ Ei, miksi_____

Kuinka motivoitunut olet elintapamuutoksiin?

Erittäin motivoitunut Jonkin verran motivoitunut En lainkaan motivoitunut

Miksi haluat muuttaa elintapasi terveellisempään suuntaan?

Mitkä asiat elintavoissasi olisi mielestäsi ehdottomasti muutettava terveellisemmäksi?

Mitä asioita pidät vaikeimpina muuttaa tai et usko pystyväsi muuttamaan ja miksi?