

Tämä kysely auttaa sinua ja terveydenhoitajaa arvioimaan terveyttäsi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Täytä kysely kirjoittamalla vastauksesi tyhjin kohtiin tai rastittamalla / rengastamalla lähinnä mielipidettäsi vastaava vaihtoehto. Palauta täytetty terveyskysely terveydenhoitajan vastaanotolle tullessasi.

Antamasi tiedot ovat osa Kuopion kaupungin terveydenhuollon henkilökisteriä ja tietoja käsitellään vain hoitosuhteeseen liittyen. Tiedot ovat salassa pidettäviä ja niitä luovutetaan vain luvallasi.

HENKILÖTIEDOT	
Sukunimi	
Etunimet	
Henkilötunnus	
Puhelin	
Lähiosoite	
Kotikunta	
Äidinkieli	
Oppilaitos / koulutusala / ryhmätunnus	
Lähiomainen / puhelinnumero	

OPISKELU	
Aikaisempi koulutus ja tutkinto?	
Koetko tarvetta tukitoimiin nykyisissä opinnoissasi? Ei/Kyllä	
Onko sinulla poissaoloja koulusta? Ei/Kyllä miksi?	

TERVEYDENTILA				
Millaiseksi koet terveydentilasi omasta mielestäsi?				
Onko sinulla joku pysyvä tai pitkäaikainen sairaus tai vamma? Ei/Kyllä mikä?				
Säännöllisesti tai tarvittaessa käytössä olevat lääkkeet				
Lääkeaineallergiat				
Muut allergiat				
Rokotukset, merkitse päivämäärä				
Tetanus-d	Polio	MPR1	MPR2	Muu
Oletko sairastanut vesirokon? Ei/Kyllä				
Onko sinulla jokin opiskeluusi vaikuttava terveydellinen vaiva				
Ihosairaus / ihottuma? Ei/Kyllä				
Toistuvaa päänsärkyä Ei/Kyllä				
Aurallinen migreeni? Ei/Kyllä				
Hartia-/Niska- / Selkävaivoja? Ei/Kyllä				
Vatsavaivoja? Ei/Kyllä				

HENKINEN HYVINVOINTI JA IHMISSUHTEET
Oletko elämässäsi kokenut jonkin henkisesti tai fyysisesti raskaan tapahtuman tai asian:
Kiusaaminen (huomio myös sosiaalinen media) Ei/Kyllä
Henkinen tai fyysinen tai seksuaalinen väkivalta Ei/Kyllä
Läheisen kuolema Ei/Kyllä
Onko sinulla huolta läheisesi hyvinvoinnista esim. päihteiden käyttö tai vakava sairaus? Ei/Kyllä
Onko sinulla ollut viimeaikoina seuraavia oireita tai pulmia:
Mielenkiinnon vähentyminen tai menetys? Ei/Kyllä
Alakuloisuus, masentuneisuus tai toivottomuus? Ei/Kyllä
Toimintakykyä heikentävää stressiä? Ei/Kyllä
Koetko sosiaalisten tilanteiden pelkoa? Ei/Kyllä
Väsymys, uupumus ? Ei/Kyllä
Keskittymisvaikeus ? Ei/Kyllä
Ahdistuneisuus ? Ei/Kyllä
Paniikkioireet ? Ei/Kyllä
Jännittyneisyys? Ei/Kyllä
Yksinäisyys? Ei/Kyllä
Netti- ja/tai peliriippuvuutta? Ei/Kyllä
Itsetunto – ongelmia? Ei/Kyllä
Onko sinulla sosiaaliin suhteisiin liittyviä huolia (esim. seurustelu, parisuhde, muut läheiset ihmissuhteet)? Ei/Kyllä
Onko sinulla seksuaaliterveyteen, seksiin, seksuaalisuuteen tai sukupuoli-identiteettiin liittyviä kysymyksiä tai vaivoja? Ei/Kyllä
Mikäli vastasit kyllä johonkin yllä oleviin henkistä hyvinvointia ja ihmissuhteita koskeviin kysymyksiin, kerro tarkemmin?

RUOKAILU JA RAVITSEMUS				
Merkitse rastilla mitkä seuraavista aterioista syöt päivittäin?				
Aamiainen	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Noudatko jotakin erityisruokavaliota? Ei/Kyllä				
Käytätkö maitotuotteita päivittäin? Ei/Kyllä				
Määrä/pv				
Pituus	cm	Paino	kg	

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA			
Millaiseksi arvioit fyysisen kuntosi?			
Hyvä	Melko hyvä	Keskinkertainen	Huono
Kuinka monta tuntia keskimäärin liikut viikossa?			

LEPO
Montako tuntia nukut yössä?
Häiritseekö yöntasi jokin seikka (univaikeudet, unettomuus, nukahtamisvaikeudet)? Ei/Kyllä

TUPAKOINTI JA PÄIHTEET Audit C
Käytätkö alkoholia? Ei/Kyllä
Tupakoitko? Ei/Kyllä
Nuuskaatko? Ei/Kyllä
Jos edellisiin vastasit Kyllä määrä/päivä
Oletko kokeillut huumeita tai lääkkeitä päihtymistarkoituksessa? Ei/Kyllä Jos vastasit Kyllä, kerro tarkemmin

Asioita, joista haluaisit keskustella terveystarkastuksessa

Täytä Audit C kysymykset 1-3, jos olet täyttänyt 18 vuotta

Alkoholin käyttö (Maailman terveysjärjestön, WHO:n AUDIT- testin lyhennetty versio AUDIT-C)

Yksi alkoholiannos on:

- pullo (0.33l) keskiolutta tai siideriä tai
- lasi (12 cl) mietoa viiniä tai
- vajaa puoli lasia (8cl) väkevää viiniä tai
- vajaa neljännes lasi eli ravintola-annos (4cl) väkeviä

Esimerkkejä:

0,5 l siideriä tai keskiolutta on 1,5 annosta
0,3 l pullo A-olutta on 1,5 annosta
¾ litran pullo mietoa viiniä (12%) on 6 annosta
0,5 l pullo viinaa on 13 annosta
1 "six-pack" keskiolutta (0,33l x 6) 6 annosta

1. Kuinka usein juot olutta, viinaa tai muita alkoholijuomia (koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä)
- 0 En koskaan
1 Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
2 2-4 kertaa kuukaudessa
3 2-3 kertaa viikossa
4 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? (Katso annosmäärät taulukosta)
- 0 1-2 annosta
1 3-4 annosta
2 5-6 annosta
3 7-9 annosta
4 10 tai enemmän

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?
- 0 En koskaan
1 Harvemmin
2 Kerran kuukaudessa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Laske rengastamiesi em. kysymysten vaihtoehtojen numerot yhteen.

Näin saat henkilökohtaisen pistemääräsi: _____ pistettä

0 pistettä, raittius: Onnea valinnallesi!
1-3 pistettä / naiset, 1-4 pistettä / miehet: toistuva käyttö
4 pistettä tai enemmän / naiset, alkoholin käyttöösi liittyy riskejä.
5 pistettä tai enemmän / miehet, alkoholin käyttöösi liittyy riskejä.

Tiesitkö, että alkoholin humalajuomisen (bringe drinking) eli suurkulutuksen raja yhdellä juomakerralla (esim. ravintolaillan aikana) on naisilla 5 annosta ja miehillä 6 annosta. Kansainvälisissä suosituksissa em. annosmäärät ovat alhaisemmat.

AMK-OPISKELIJA

Haluatko ajan terveystarkastukseen? Ei/Kyllä

Kiitos vastauksestasi!