



Nimi: _____

Viimeisin koulu-/opiskelu- ja/tai työpaikka: _____

Opintojen sujuminen: _____

Perussairaudet/operaatiot: _____

Allergiat: _____

Lääkitykset: _____

Terveydentila

- hyvä
- kohtalainen, miksi? _____
- huono; miksi? _____

Haluan terveystarkastuksessa keskustella seuraavista asioista: _____

Oletko kokenut lähisuhdeväkivaltaa?

- en
- kyllä, en toivo lisäselvittelyä
- kyllä, toivon lisäselvittelyä _____

Nukun _____ h/yössä

- nukun riittävästi
- en nuku riittävästi, en toivo lisäselvittelyä
- en nuku riittävästi, toivon lisäselvittelyä _____

Ravitsemus

- minulla on hyvät ruokailutottumukset
- ruokailutottumukseni eivät ole hyvät ja kaipaan ohjausta/lisäselvittelyä seuraaviin asioihin:

Liikunta

- liikun _____ h/viikossa
 - en liiku/en liiku riittävästi, en tarvitse ohjausta
 - en liiku/en liiku riittävästi, tarvitsen ohjausta seuraaviin asioihin:
-

Seksuaaliterveys

- ei huolenaiheita
 - toivon lisäselvittelyä/keskustelua seuraavista asioista:
-

Tupakoitko/nuuskaatko?

- en
- satunnaisesti
- päivittäin _____ savuketta/nuuskapussia vrk:ssa

AUDIT-C

Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

Kuinka monta annosta alkoholia yleensä ole ottanut niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

Ota mukaan käynnille rokotetietosi mikäli olet saanut rokotteita muilla paikkakunnilla/työterveyshuollossa!