

Päivämäärä	Etu- ja sukunimi		Sukupuoli
Henkilötunnus	Ammatti		
Osoite	Sähköpostiosoite	Puhelinnumero	
Omalääkäri (jos on)	Toimipiste	Lähiomainen (+ puhelinnumero)	

**Vastaa kysymyksiin ja täydennä pyydetty tiedot:**

Pituus, senttimetreinä cm	Paino, kilogrammoina kg	Painatko mielestäsi? Vähän      Sopivasti      Liikaa
------------------------------	----------------------------	--

**Vastaa kysymyksiin ja täydennä pyydetty tiedot:**

	Kyllä, minulla	Kyllä, suvussani
1. Sydämen tai verenkiertoelinten sairauksia, rytmihäiriöitä, kipua tai puristavaa tunnetta rinnassa		
2. Diabetes tai kohonneita veren sokeriarvoja		
3. Kohonneita veren rasva-arvoja esim. kolesteroli		
4. Syöpä, kasvain tai pahanlaatuinen verisairaus		
5. Kohonnut verenpaine tai verenpainetauti		
6. Osteoporoosi tai muu luuston sairaus		
7. Astma tai muu keuhkosairaus		
8. Allergia		
9. Jokin muu vakava tai pysyvä tauti tai sairaus? Mikä? (esim. Alzheimerin tauti, keliakia, jne.) Minulla:		
Suvussani:		

**Vastaa seuraaviin kysymyksiin**

	Kyllä	Ei
Onko sinulla jokin liikunnallinen harrastus? Esim. lenkkeily, pyöräily, joukkuepeli		
Onko sinulla jokin muu harrastus? Esim. käsityöt, yhdistystoiminta tms.		
Onko sinulla jatkuvia selkä- tai niskakipuja?		
Onko sinulla nivelvaivoja tai -vammoja?		
Nukutko mielestäsi hyvin?		
Onko ruokailurytmisi säännöllinen ja syötkö mielestäsi terveellisesti?		
Tupakoitko tai käytätkö muita tupakkatuotteita?		
Oletko kokenut yksinäisyyttä, alakuloisuutta tai masentuneisuutta?		
Onko sinulla vaikeuksia muistaa asioita?		
Onko läheisesi tai tuttavasi kommentoinut muistiasi tai unohteluasi?		
Koetko tasapainoa elämän eri osa-alueiden välillä (mahd. työ/perhe/ystävät/harrastukset)?		
Onko sinulla säännöllistä lääkitystä? Jos, niin mitä lääkkeitä käytät?		
<b>Lääke</b>	<b>Annostus</b>	

**Mitkä seuraavista aiheista kiinnostavat sinua tai olet niistä huolestunut?  
 Mistä aiheista haluaisit keskustella asiantuntijan kanssa?**

Ruokavalio ja ravinto	
Alkoholi	
Tupakointi	
Urheilu tai liikunta	
Muut harrastukset tai sosiaaliset suhteet	
Näkö, kuulo tai muut aistit	
Uni ja sen laatu	
Muisti ja muistaminen	
Henkinen hyvinvointi, mieliala	
Seksuaaliterveys	
Mistä muista aiheista olisit kiinnostunut keskustelemaan asiantuntijan kanssa?	