

## ILMOITTAUTUMINEN TESTITAPAHTUMAAN

## ILMOITTAUTUMINEN ENNAKKOKYSELY- JA RISKIKARTOITUS LOMAKE (kursiivilla merkitty alla)

TÄMÄ ILMOITTAUTUMIS- LOMAKE ON SAMALLA TÄRKEÄ TURVALLISUUS OHJE, JOHON KAIKKIEN OSALLISTUJIIEN ON TUTUSTUTTAVA  
SEURAAVASSA ON LUETeltu NIITÄ SAIRAUKSIA, JOTKA MUODOSTAVAT KUNTOTESTAUKSEN ESTEEKSI

### VAIKEAT SYDÄN- JA VERENKIERTOELIMISTÖN SAIRAUDET TAI OIREET

- äskettäinen sydäninfarkti (kuuden kuukauden kuluessa)
- sepelvaltimotauti, johon liittyy rintakipuja
- läppävika, kardiomyopatia tai muu sydämen vajaatoimintaa aiheuttava vaiva
- hoitamaton kohonnut verenpaine (yli 165/110 mmHg)
- rytmihäiriöitä, jotka lisääntyvät tai joiden aiheuttamat oireet pahenevat raskuudessa
- vaikea anemia (hemoglobiini alle 100–110 g/l)
- yllä mainittuihin sairauksiin tai oireisiin määrätty lääkitys.
- Vaikeita oireita raskuudessa (ahdistus, huimaus, kipu)

### SAIRAUDET TAI OIREET, JOIDEN VUOKSI TESTAUS ON SIIRRETTÄVÄ OIREETTOMAAN AJANKOHTAAN:

- Vaikea epätasapainossa oleva yleissairaus (insuliini diabetes, hoitamaton kilpirauhasen liikatoiminta, reumataudit, psykoosi)
- flunssa tai muu yleisinfektio (kuume)
- äskettäinen vaikea tapaturma
- äskettäinen leikkaus
- viimeisen kolmanneksen raskaustila, riskiraskaus tai lapsivuoteus
- epätavallinen väsymys tai heikkous
- krapula, intoksikaatio (alkoholi, lääkkeet)

Jos tunnistat jonkin näistä yllämainituista koskevan itseäsi, pyydämme sinua hakeutumaan lääkärintarkastukseen ennen testin suorittamista. SAIRAANA OLEVANA ET SAA OSALLISTUA TESTIIN

### SUORITUS ON KESKEYTETTÄVÄ VÄLITTÖMÄSTI, MIKÄLI TUNNET JONKIN SEURAVISTA OIREISTA:

lisääntyvä **RINTAKIPU**, voimakas **HENGENAHDISTUS**, epätavallisen voimakas **VÄSYMYS, HUIMAUUS, PYÖRRYTTÄVÄ OLO** tai, kova **LIHASKIPU** ja muu **HÄLYTTÄVÄ TURVALLISUUDESTA POIKKEAVAOIRE**

### MAKSIMAALISEN TESTIN SUORITTAMISEN RISKI ON KOHONNUT, KUN HENKILÖLLÖ ON KAKSI TAI USEAMPI SEURAAVISTA RISKITEKIJÖISTÄ:

- lähisuvun tai henkilökohtainen sydän- ja verisuonisairauksien sukurasite:
  - itse sairastunut, oma sisarus, vanhempi, lapsi sairastunut tai kuollut seuraaviin sairauksiin: vaikea sydänsairaus, sydäninfarkti, ohitusleikkaus, sydämen siirto, oletettu tai tiedossa oleva sydänperäinen kuolema alle 55 -vuotiaana
- terveydenhuollossa todettu korkea verenpaine (yläpaine  $\geq 140$  tai alapaine  $\geq 90$ )
- terveydenhuollossa todettu korkea kolesteroli (seerumin kokonaiskolesteroli yli 5,2 mmol / L tai HDL kolesteroli alle 0,9 mmol / L, tai LDL kolesteroli yli 3,4 mmol / L)
- passiivinen elämäntapa, etupäässä istumatyötä, eikä säännöllistä vähintään kohtuukuormitteista liikuntaharrastusta
- korkea veren sokeriarvo (glukoosi  $\geq 6,1$  mmol / L)
- Merkittävä ylipaino (BMI  $\geq 30$ ).

Vakuutan allekirjoituksella tutustuneeni tämän lomakkeen sisältöön ja tunnen itseni kykeneväksi tämän tiedon valossa osallistumaan testitapahtuman testeihin.

Päivämäärä, nimi ja nimen selvennys

puh nro: