

Nimi: _____ Pvm: _____

Sotu: _____ Pituus: _____ Paino: _____

1. Ikä

- < 18 v.
- < 18-65 v.
- > 65 v

2. Painon muutos viimeisten 6 kk:n aikana +/- _____ kg

- ei muutosta
- painon nousu
- painon lasku

3. Ruokavaliomuutokset viimeisten 6 kk:n aikana

(ruoan laatu, syödyn ruoan määrä, ruokahalu)

- ei muutosta
- muutosta parempaan
- muutosta huonompaan

4. Ruuansulatuskanavan oireet viimeisen kk:n aikana

(nielemisvaikeuksia, närästystä, röyhtäilyä, oksentelua, pahoinvointia, vatsakipua, turvotusta, ilmavaivoja, ummetusta, ripulia, nälkiintymistä)

→ MSQ-oirekyselykaavake: _____ (pisteet kohdasta ruuansulatus)

- ei oireita < 4 pistettä
- joitakin / lieviä oireita 4 - 6 pistettä
- useita / vaikeita oireita > 6 pistettä

5. Sairaudet ja niiden aiheuttama stressi elimistölle:

- ei stressiä
- kohtalainen stressi
- huomattava stressi

Nimi: _____ Pvm: _____

6. Uni

riittävä
riittämätön uni
unihäiriöitä / virkistämätön uni

7. Toimintakyky

ennallaan
kohtalaista heikentymistä
huomattavaa heikentymistä

8. Hyötyliikunta (esim. kävelyä, portaiden käyttöä jne.)

päivittäin
satunnaisesti
ei juurikaan

9. Hengästyttävää / pulssia kohottavaa liikuntaa

≥ 2 kertaa viikossa
kerran viikossa
harvemmin

10. Lihaskuntaa / liikehallintaa kehittävää liikuntaa

≥ 2 kertaa viikossa
kerran viikossa
harvemmin