



# Spordimeditsiinilise terviseuringu küsimustik noorsportlasele

## ESMF-1

Nimi:	_____	Sugu:	M <input type="checkbox"/>	N <input type="checkbox"/>	Vanus:	_____
Isikukood:	_____	Aadress:	_____			
Telefon:	_____	E-post:	_____			
Kool:	_____					
Spordiala(d):	_____	Treener(id):	_____			
Spordikool/klubi:	_____					
Treeningkoormus:	_____	korda nädalas, kokku	_____	akadeemilist tundi. Võistlusi kuus	_____	korda.
Millal ja kus toimus eelmine spordimeditsiiniline terviseuring:	_____					

**Ravimid:** palun nimetage kõik retsepti- või käsimüügiravimid ja toidulisandid, mida Te käesoleval ajal tarvitate:

Palun märkige vastav ruut („jah“ või „ei“) ning selgitage oma „jah“- vastuseid selgituste real.  
Palun tõmmake ring ümber nende küsimuste numbrite, millele te ei oska vastata.

Üldised küsimused	Jah	Ei
1. Millal oli viimane palavikuga haigestumine?		
2. Kas Teil on mõni mure, mille üle tahaksite arstiga nõu pidada?		
3. Kas arst on Teil kunagi mingil põhjusel piiranud või keelanud sportimist?		
4. Kas põete mõnda kroonilist haigust (nt diabeet, astma, aneemia, hepatiit vms)?		
5. Kas olete sündinud ilma ühe neeru, silma, munandi (mehed) või mõne muu organita või on Teil mõni organ eemaldatud?		
6. Kas olete viibinud haiglaravil?		
7. Kas Teid on opereeritud?		
<b>Selgitus:</b>		
Südametervise küsimused Teie kohta	Jah	Ei
8. Kas olete <u>sportimise ajal</u> või <u>pärast sportimist</u> minestanud või olnud minestuse äärel?		
9. Kas olete <u>sportimise ajal</u> tundnud ebamugavustunnet, valu või pingetunnet rinnus?		
10. Kas Teil on <u>sportimise ajal</u> esinenud südame rütmihäireid (nt südamepekslemine, süda on jätnud lööke vahele vms)?		
11. Kas arst on öelnud, et Teil on probleeme südamega? Kui jah, siis märkige: <input type="checkbox"/> kõrge vererõhk <input type="checkbox"/> südamekahin <input type="checkbox"/> kõrge kolesteroolitase <input type="checkbox"/> müokardiit <input type="checkbox"/> kaasasündinud südamehaigus <input type="checkbox"/> muu: _____		
12. Kas arst on Teid kunagi suunanud südameuringutele (nt EKG, ehokardiograafia)?		
13. Kas Te väsite oluliselt kiiremini või esineb hingeldust rohkem kui treeningkaaslastel?		
<b>Selgitus:</b>		
Südametervise küsimused Teie perekonna kohta	Jah	Ei
14. Kas kellelgi Teie pereliikmetest või sugulastest on enne 50. eluaastat esinenud südamelihase infarkti, ajuinsulti, südamega seotud surmajuhtumeid, äkksurmajuhtumeid või elustamist südame seiskumise tõttu?		
15. Kas kellelgi Teie perekonnas esineb kaasasündinud probleeme südamega, on paigaldatud südamestimulaator või implanteeritud defibrillaator?		
16. Kas kellelgi Teie perekonnas on esinenud ebaselge põhjusega minestamine, krampid või uppumine?		
<b>Selgitus:</b>		



# Spordimeditsiinilise terviseuringu küsimustik noorsportlasele

## ESMF-1

Küsimused tugi-liikumiselundkonna kohta	Jah	Ei
17. Kas Teil on viimasel aastal esinenud luude, lihaste, sidemete või kõõluste vigastusi, mille tõttu olete puudunud treeningult või võistlustelt?		
18. Kas Teil on esinenud luumurde (-mõrasid), väsimusmurde või liigeste nihetusi?		
19. Kas Teile on vigastuse tõttu tehtud röntgenülesvõtteid, MRT- või CT- uuringuid, süsteid, operatsioone; olete kasutanud lahast, ortoosi, karke?		
20. Kas Te kasutate regulaarselt ortoosi (tugisidet) või mõnda muud tugivahendit?		
21. Kas Teil on luu, lihase või liigese vigastus, mis Teid häirib?		
22. Kas mõni Teie liiges valutab, kuumab, on paistes või punetab?		
23. Kas arst on Teile öelnud, et teil on liigesepõletik või sidekoehaigus?		
<b>Selgitus:</b>		
Küsimused üldise tervisliku seisundi kohta	Jah	Ei
24. Kas Teil esineb <u>sportimise ajal</u> köha, aevastamist, hingamisraskust või õhupuudust?		
25. Kas Te olete kunagi kasutanud inhalaatorit või astmaravimeid?		
26. Kas kellelgi Teie perekonnas on astma?		
27. Kas Teil esineb allergiat ravimitele, õietolmule, toidule, putukatele vms?		
28. Kas Teil esineb kubemevalu või valulik moodustus või song kubemepiirkonnas?		
29. Kas Te olete viimase aasta jooksul põdenud nakkuslikku mononukleoosi?		
30. Kas Teil esineb nahahaigusi?		
31. Kas Te olete saanud lööke pea piirkonda (peatraumasid), mille tulemusena on teadvus hägustunud või on esinenud mälukaotus?		
32. Kas Teil on esinenud krambihooke/krampidega kulgevaid haigusi?		
33. Kas Teil on <u>sportimise ajal</u> esinenud peavalu?		
34. Kas pärast lööke või kukkumist on Teil esinenud <u>üle 24 tunni</u> kestnud tuimus- või nõrkustunnet kätes või jalgades või võimetust käsi-jalgu liigutada?		
35. Kas Teil on palava ilmaga sportides tekkinud halb enesetunne?		
36. Kas Teil esineb <u>sportimise ajal</u> sageli lihaskrampe?		
37. Kas Teil või Teie pereliikmel esineb aneemia või muu verehaigus?		
38. Kas Teil on esinenud probleeme nägemisega või silmavigastusi?		
39. Kas Te kannate sportimise ajal prille või kontaktläätsi?		
40. Kas Te olete rahul oma kehakaaluga?		
41. Kas Te püüate või on keegi Teile soovitanud oma kaalu langetada või tõsta?		
42. Kas Te olete eridieedil või väldite teatud toite?		
43. Kas Teil on esinenud söömishäire?		
<b>Selgitus:</b>		
AINULT NAISTELE	Jah	Ei
- kas Teil esinevad menstruatsioonid?		
- kas menstruatsioon esineb igakuiselt?		
- mis vanuses esines Teil esimene menstruatsioon?		

Juhul kui arst ei väljasta terviseuringu kokkuvõtet samal päeval, siis saadetakse see krüpteeritult lapsevanema e-postile. Selleks palume märkida: lapsevanema isikukood \_\_\_\_\_ ja e-post \_\_\_\_\_

Oma allkirjaga kinnitan, et olen vastanud mõlemal küsimustiku leheküljel kõikidele küsimustele ausalt, olen nõus mulle/minu lapsele osutatava tervishoiuteenusega ning olen nõus minu/ minu lapse delikaatsete isikuandmete töötlemisega tervishoiuteenuse osutamise eesmärgil vastavalt privaatsuspoliitikale, mille tingimused on toodud [www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)

Kuupäev: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Sportlase allkiri \_\_\_\_\_

Vanema/hooldaja nimi ja allkiri \_\_\_\_\_

Spordimeditsiini Sihtasutus

Tondi 84/3, Tallinn 11316 (Audentese Erakooli III korrus); telefon: +372 699 6515; +372 699 6545; e-post: [admin@sportmed.ee](mailto:admin@sportmed.ee)

[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)