

TERVEYS KYLMÄTYÖSSÄ

Tällä lomakkeella voit kertoa, miten koet kylmän vaikuttavan terveyteesi ja suorituskykyysi. Vastausten perusteella työterveyshuolto voi arvioida kanssasi mahdollisia tukitoimia ja työsi kehittämisen tarvetta.

Kylmällä tarkoitetaan tässä yhteydessä olosuhteita, jolloin ympäristön lämpötila on alle 0 astetta tai jotka aiheuttavat kylmätuntemuksen.

vastaajan nimi

vastauspäivämäärä

Vastaa huolellisesti kaikkiin sinua koskeviin kysymyksiin rengastamalla sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla kysytty tieto sille varattuun tilaan

1 Millaiseksi YLEENSÄ koet olosi kylmässä? (ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

	Erittäin epämiellyttävä	Epämiellyttävä	Hieman epämiellyttävä	Miellyttävä
Koko keho	1	2	3	4
Sormet	1	2	3	4
Varpaat	1	2	3	4

2 Oletko EPÄTAVALLISEN herkkä kylmälle? (rastita sopivin vaihtoehto)

En ole Olen

3 Esiintyykö sinulla kylmässäolon aikana tai sen jälkeen voimakasta ihon kutinaa, johon liittyy nokkospaukama muistuttavaa ihottumaa? (rastita sopivin vaihtoehto)

En esiinny Esiintyy

4 Esiintyykö sinulla? (ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

	Lämpimässä	Kylmässä	Kylmässä rasiuksessa	Ei
Hengenahdistusta	1	2	3	4
Pitkittynyttä yskää tai yskänpuuskia	1	2	3	4
Vinkuvaa hengitystä	1	2	3	4
Lisääntynyttä limaneritystä keuhkoista	1	2	3	4

5 Esiintyykö sinulla? (ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

	Lämpimässä	Kylmässä	Kylmässä rasiuksessa	Ei
Rintakipua	1	2	3	4
Sydämen rytmihäiriöitä	1	2	3	4
Kohonnut verenpaine	1	2	3	4

6 Esiintyykö sinulla KOHTAUKSITTAIN? (ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

	Lämpimässä	Kylmässä	Ei
Käsien tai jalkojen verenkiertohäiriöitä	1	2	3
Näön hämärtymistä	1	2	3
Migreeniksi kutsuttua päänsärkyä	1	2	3

7 Ovatko sormesi EPÄTAVALLISEN herkäät kylmälle? (rastita sopivin vaihtoehto)

Ovat Eivät ole

8 Muuttuvatko sormesi KOHTAUKSITTAIN? (ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

	Lämpimässä	Kylmässä	Eivät
Valkoisiksi	1	2	3
Sinisiksi	1	2	3
Sinipunaisiksi	1	2	3

9 Esiintyykö sinulla TOISTUVASTI? (ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

	Lämpimässä	Kylmässä	Ei
Niska-hartiaseudun tai yläraajojen kipua	1	2	3
Selkä- tai lonkkakipua	1	2	3
Alaraajojen kipua	1	2	3

10 Mikäli sinulla on jokin muu MERKITTÄVÄ oire, niin esiintyykö se
(ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

Kirjoita mahdollinen muu oire tähän alle	Lämpimässä	Kylmässä
	1	2
	1	2

11 Oletko koskaan saanut rakkula-asteista tai sitä vaikeampaa paaleumaa?
(rastita sopivin vaihtoehto)

En ole Yhden kerran Useamman kerran

12 Miten kylmyys vaikuttaa seuraaviin suorituskykyäsi kuvaaviin seikkoihin TYÖSSÄ?
(ympyröi sopivimmat vaihtoehdot)

	Heikkenee kylmän aiheuttamien oireiden takia	Heikkenee jäähtymisen takia	Paranee	Ei vaikutusta
Keskittyminen	1	2	3	4
Motivaatio	1	2	3	4
Käsien puristusvoima	1	2	3	4
Tuki- ja liikuntaelinten toiminta	1	2	3	4
Muu seikka, mikä?	1	2	3	4
Muu seikka, mikä?	1	2	3	4