

Sukeltajan terveys selvitys | Osallistujan kysely

Laitesukeltaminen ja vapaasukellus edellyttävät hyvää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Niitä on lueteltu alla. Henkillä, joilla on joitakin alla olevista ongelmista tai alttiutta niille, tulee hakeutua lääkärin arvioitavaksi. Tämä Sukeltajan terveys selvityslomake auttaa arvioimaan tarvitsetko lääkärin tekemää arviota. Jos sinulla on epäilyä sukelluskelpoisuudestasi, vaikka ongelmaa ei olisikaan mainittu tässä, niin hakeudu lääkäriin ennen sukeltamisen aloittamista. Mikäli koet itsesi sairaaksi, älä sukella. Jos epäilet itselläsi tarttuvaa tautia, niin suojaat itseäsi ja muita, kun et osallistu sukellustoimintaan tai -koulutukseen. Sanalla "sukeltaminen" viitataan tässä dokumentissa sekä laitesukeltamiseen että vapaasukeltamiseen. Tämä kysely on suunniteltu ensisijaisesti uusien sukeltajien arvioimiseen, mutta sitä voidaan käyttää myöskin sukelluksen jatkokoulutuksissa. Oman ja muiden sukeltajien turvallisuuden vuoksi vastaathan kaikkiin kysymyksiin rehellisesti.

Ohjeet

Täytä tämä lomake ennen laitesukellus- tai vapaasukelluskurssia.

Huomioitavaa naisille: Jos olet raskaana tai yrität tulla raskaaksi, älä sukella.

1	Minulla on ollut ongelmia keuhkoissa, hengittämisessä, sydämessä, veressä tai minulla on todettu COVID-19 infektiota.	Kyllä <input type="checkbox"/> Siirry kohtaan A	Ei <input type="checkbox"/>
2	Olen yli 45-vuotias.	Kyllä <input type="checkbox"/> Siirry kohtaan B	Ei <input type="checkbox"/>
3	Minulla on vaikeuksia selviytyä kohtalaisesta rasituksesta (esimerkiksi kävellä 1.6 km 14 minuutissa tai uida 200 metriä lepäämättä) TAI en ole pystynyt osallistumaan tavallisiin fyysisiin aktiviteetteihin kuntoni tai sairauteni vuoksi viimeisen 12 kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
4	Minulla on ongelmia silmissäni, korvissani, nenä- tai poskionteloihini.	Kyllä <input type="checkbox"/> Siirry kohtaan C	Ei <input type="checkbox"/>
5	Olen ollut leikkauksessa viimeisen 12 kuukauden aikana TAI minulla on vielä ongelmia liittyen aikaisempaan leikkaukseen.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
6	Minulla on ollut tajunnan menetys, migreenipäänsärkyä, kouristuskohtaus, aivoverenkierronhäiriön merkittävä pään vamma tai kärsin jatkuvasta neurologisesta (hermostollisesta) vammasta tai sairaudesta.	Kyllä <input type="checkbox"/> Siirry kohtaan D	Ei <input type="checkbox"/>
7	Minulla on tällä hetkellä lääkitys tai muu hoito (tai on ollut viimeisen viiden vuoden aikana) psykologisten ongelmien, persoonallisuushäiriön, paniikkihäiriön, alkoholi- tai huumeriippuvuuden vuoksi tai minulla on todettu oppimishäiriö.	Kyllä <input type="checkbox"/> Siirry kohtaan E	Ei <input type="checkbox"/>
8	Minulla on ollut selkäongelmia, tyrä, vatsahaava tai diabetes (sokeritauti).	Kyllä <input type="checkbox"/> Siirry kohtaan F	Ei <input type="checkbox"/>
9	Minulla on ollut vatsa- tai suoliston ongelmia, esim. ripulia viime aikoina.	Kyllä <input type="checkbox"/> Siirry kohtaan G	Ei <input type="checkbox"/>
10	Käytän reseptilääkkeitä (poislukien ehkäisytabletit ja malarian estolääkkeet, paitsi meflokiini (Lariam)).	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>

Osallistujan allekirjoitus

Mikäli vastasit EI kaikkiin edellä olevaan 10 kysymykseen, lääkärin tekemä arvio ei ole tarpeellinen. Lue alla oleva osallistujan vakuutus ja hyväksy se allekirjoittamalla ja päiväämällä se.

Osallistujan vakuutus: Olen vastannut rehellisesti kaikkiin kysymyksiin. Ymmärrän ja hyväksyn vastuun mahdollista tapahtumista, mikäli olen vastannut johonkin kysymykseen väärin tai jättänyt kertomatta jonkun terveyteeni liittyvän nykyisen tai aikaisemman seikan.

Osallistujan allekirjoitus (mikäli alaikäinen, huoltajan allekirjoitus vaaditaan)

Päivämäärä (pp/kk/vvvv)

Osallistujan nimi (tekstää)

Syntymäaika (pp/kk/vvvv)

Kouluttajan nimi (tekstää)

Sukelluskeskuksen nimi (tekstää)

* Mikäli vastasit KYLLÄ kysymykseen 3, 5 tai 10 yllä TAI mihin tahansa kysymykseen sivulla 2, lue ja hyväksy se allekirjoittamalla ja päiväämällä se JA ota kaikki kolme sivua tästä lomakkeesta (Sukeltajan terveys selvityslomake ja Lääkärintarkastuslomake) lääkäriillesi lääketieteellistä arviota varten. Sukelluskurssille osallistuminen edellyttää lääkärin hyväksyntää.

Sukeltajan terveys selvitys | Osallistujan kysely

A – MINULLA ON/ON OLLUT:		
Rintakehän, sydämen tai sydämen läppien leikkaus, verisuonistinten asennus tai ilmarinta (kasaanpainunut keuhko).	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Astmaa, hengityksen vinkumista, vaikeaa allergiaa, heinänuhaa tai tukkoisuutta, joka vaikeuttaa fyysisistä aktiviteettiani tai suorituskykyäni viimeisen 12 kuukauden aikana	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Sydämeen liittyviä ongelmia tai sairauksia: rintakipu rasituksessa, sydämen vajaatoiminta, immersioon liittyvä keuhkop sydänkohtaus tai aivoverenkiertohäiri TAI minulla on sydänlääkitys	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Toistuvia keuhkoputken tulehduksia viimeisen 12 kuukauden aikana ja yskin tällä hetkellä TAI on todettu emfyseema (keuhkorakkuloiden laajentumia)	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Todettu COVID-19 infektio.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
B – I OLEN YLI 45-VUOTIAS JA:		
Tupakoin tai käytän nikotiinivalmisteita muulla tavalla.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Minulla on korkeat kolesteroliarvot.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Minulla on korkea verenpaine.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Lähisukulaiseni on kuollut äkillisesti tai sydänsairauteen tai aivoverenkiertohäirin alle 50-vuotiaana TAI suvussani on ollut sydänsairauksia alle 50-vuotiaana (sydämen rytmihäiri, sepelvaltimotauti tai kardiomyopatia).	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
C – MINULLA ON / ON OLLUT:		
Sivuonteleikkaus viimeisen kuuden kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Korvasairaus tai -leikkaus, kuulonmenetyks tai tasapaino-ongelmia.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Toistuvia sivuontelotulehduksia viimeisen 12 kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Silmäleikkaus viimeisen kolmen kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
D – MINULLA ON / ON OLLUT:		
Päävamma, johon on liittynyt tajunnan menetys viimeisen viiden vuoden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Jatkuva neurologinen vamma tai sairaus.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Toistuvia migreenikohtauksia viimeisen 12 kuukauden aikana tai lääkitys niihin.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Tajunnan menetyksiä tai pytimisiä (kokonaan tai osittain) viimeisen viiden vuoden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Epilepsia, kouristelua TAI lääkitys niiden estämiseksi.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
E – MINULLA ON / ON OLLUT:		
Psykiatrista hoitoa vaativaa käyttäytymisen, mielen tai psykologisia ongelmia.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Vakava masennus, itsemurhahakuisuutta, paniikkihäiritä, hoitamaton kaksisuuntainen mielialahäiri joka on vaatinut lääkitystä tai psykiatrista hoitoa.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Todettu mielenhäiritä oppimis- tai kehityshäiri joka edellyttää edelleen hoitoa.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Huume- tai alkoholi riippuvuus, jota on hoidettu viimeisen viiden vuoden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
F – MINULLA ON / ON OLLUT:		
Toistuvia selkäongelmia, jotka rajoittavat päivittäistä toimintaani viimeisen kuuden kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Selän tai selkäytimen leikkaus viimeisen 12 kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Diabetes (sokeritauti) joko insuliini- tai ruokavalihoitoinen TAI raskauden aikainen diabetes viimeisen 12 kuukauden aikana	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Korjaamaton tyrä, joka vaikeuttaa fyysisistä toimintaani.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Aktiivinen tai hoitamaton haava, ongelmahaavoja tai haavaleikkauksia viimeisen kuuden kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
G – MINULLA ON OLLUT:		
Suoliavanne ja minulla ei ole lupaa uida tai osallistua fyysiseen rasitukseen.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kuivumista (dehydraatio), joka on vaatinut lääke- tai sairaalahoitoa viimeisen seitsemän päivän aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Aktiivinen tai hoitamaton vatsahaava tai suolen haavaumia tai haavaleikkauksia viimeisen kuuden kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Toistuvaa närästystä tai mahan sisällön ylösnousua (refluksitautia).	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Aktiivinen tai hoitamaton haavainen paksusuolen tauti tai Crohnin tauti.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Lihavuuskirurgiaa viimeisen 12 kuukauden aikana.	Kyllä * <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>

* Lääkärintarkastus vaaditaan (katso sivu 1).

Osallistujan nimi

Syntymäaika

(tekstaa)

Päivämäärä (pp/kk/vvvv)

Sukeltajan terveys selvitys | Lääkärintarkastuslomake

Yllä mainittu henkiltarvitsee lääketieteellisen arvion osallistuakseen laite- tai vapaasukellusharjoituksiin tai -toimintaan. Lääkärintarkastusohjeistus löytyy uhms.org jossa on eri sairauksien tai vammojen vaikutuksista sukelluskelpoisuuteen. Tutustu ohjeistukseen niiltä osin kuin se koskee potilaasi arviota.

Arvioinnin tulos

- Hyväksytty – En ole todennut mitään lääketieteellistä estettä laitesukeltamiselle tai vapaasukeltamiselle.
- Hylätty – Olen todennut lääketieteellisen esteen laitesukeltamiselle tai vapaasukeltamiselle.

Lääkärin allekirjoitus

Päivämäärä (pp/kk/vvvv)

Lääkärin allekirjoitus

(tekstaa)

Erikoisala

Lääkäriasema tai sairaala

Osoite

Puhelin

Sähkösti

Lääkärin / sairaalan leima (vapaaehtoinen)

[Diver Medical Screen Committee](#) on tehnyt tämän yhdessä seuraavien toimijoiden kanssa:

The Undersea & Hyperbaric Medical Society

DAN (US)

DAN Europe

Hyperbaric Medicine Division, University of California, San Diego