

FINRISKI²⁰⁰⁷

SOKRAS

SOKERI- JA RASVA-AINEENVAIHDUNTATUTKIMUS

KYSELYLOMAKE

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero, rastittamalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Luekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista.

Pyydämme vastaamaan kaikkiin kysymyksiin - myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko ympyröimällä vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

ESIMERKKI 1.

Onko Teillä milloinkaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren sokeriarvo?

- ① ei
2 kyllä

ESIMERKKI 2.

Mikä oli syntymäpituutenne? (Jos ette tiedä, vastatkaa 0.)

5 1
□ □ cm

Mikäli koette johonkin kysymykseen vastaamisen vaikeaksi, voitte kysyä neuvoa tutkimushoitajalta.

VASTAUSLOMAKE

LAPSUUS JA NUORUUS

1. Missä olette syntyneet?

Kirjoittakaa paikkakunta sekä sen sairaalan nimi, jossa olette syntyneet.
Mikäli ette ole syntyneet sairaalassa, mainitkaa paikka.

Paikkakunta: _____

Sairaalan nimi / muu paikka _____

2. Missä asuitte lapsena ennen kouluikää (0–6-vuotiaana)?

Ikäkausi (vuosina)	Paikkakunta
<i>esim. 0-2 v</i>	<i>Jyväskylä</i>
<i>esim. 3-6 v</i>	<i>Pariisi</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Missä asuitte ja mitä koulua kävitte 7–18-vuotiaana?

Ikäkausi (vuosina)	Paikkakunta	Koulun nimi
<i>esim. 7-18 v</i>	<i>Turku</i>	<i>Turun normaalikoulu</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

LÄÄKKEET, SAIRAUDET JA SAIRAANHOITOPALVELUIDEN KÄYTTÖ

4. Missä terveyskeskuksessa tai sairaalassa yleensä asioitte?

5. Missä terveyskeskuksessa tai sairaalassa olette olleet viimeksi tutkittavana tai hoidettavana?

6. Onko Teillä milloinkaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren sokeriarvo?

- 1 ei
- 2 kyllä

7. Oletteko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkkeitä?

- 1 en
- 2 kyllä

8. **Onko lääkäri joskus todennut Teillä diabeteksen** (eli sokeritaudin)?

- 1 ei (siirtykää kysymykseen X)
- 2 ei, mutta koholla olevat sokeriarvot tai piilevän diabeteksen
- 3 kyllä, tyyppin 1 eli nuoruustyyppin diabeteksen
- 4 kyllä, tyyppin 2 eli aikuistyyppin diabeteksen
- 5 kyllä, mutta en tiedä diabeteksen tyyppiä
- 6 kyllä, raskausajan diabeteksen

9. **Minkä ikäisenä tämä todettiin?**

vuoden iässä

10. **Jos sairastatte diabetesta, niin missä terveyskeskuksessa tai sairaalassa olitte hoidossa, kun diabetes todettiin?**

11. **Onko perheenjäsenillänne tai sukulaisillanne todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?**

- 1 ei
- 2 kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla)
- 3 kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla

12. **Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte säännöllisesti?**

Ilmoittakaa lääkkeen nimi, annos ja montako kertaa päivässä otatte annoksen (esimerkki: Mindiab 5 mg, 2 tablettia, 2 kertaa/päivä).

Mikäli ette käytä lääkkeitä, kirjoittakaa "en mitään".

Lääkkeen nimi

Annos

Montako kertaa päivässä

PITUUS JA PAINO

13. **Mikä oli syntymäpituutenne?** (Jos ette tiedä, vastatkaa 0)

cm

14. **Mikä oli syntymäpainonne?**

g (Merkitkää paino mieluiten sadan gramman tarkkuudella.)

Jos ette ole varma, merkitkää arvioimanne syntymäpaino alapuolelle:

Arvioin, että syntymäpainoni oli grammaa.

15. **Onko painonne muuttunut edeltävän kuukauden (neljän viikon) aikana?**

- 1 pysynyt samana
- 2 noussut kg
- 3 laskenut kg

- 16. Kuinka paljon painoitte (jos ette ole vielä saavuttanut kyseistä ikää, merkitkää viiva (-) kyseiseen kohtaan)**
- 1 noin 20-vuotiaana? kiloa
 - 2 noin 30-vuotiaana? kiloa
 - 3 noin 40-vuotiaana? kiloa
 - 4 noin 50-vuotiaana? kiloa
- 17. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt laihduttaa itseänne? Jos olette, kuinka monta kertaa?**
- 1 en ole koskaan yrittänyt laihduttaa (siirtykää kysymykseen X)
 - 2 1-2 kertaa
 - 3 3-5 kertaa
 - 4 6 kertaa tai useammin
- 18. Mikä on ollut suurin painonpudotuksenne laihdutuksen yhteydessä?**
- 1 alle 2kg
 - 2 2-5 kg
 - 3 6-10 kg
 - 4 yli 10 kg
- 19. Kuinka monta kertaa viimeisen 10 vuoden aikana olette laihduttaneet vähintään 5 kg?**
- 1 en kertaakaan (siirtykää kysymykseen X)
 - 2 kertaa
- 20. Monellako näistä kerroista kaikki laihdutetut kilot ovat tulleet takaisin?**
- 1 ei kertaakaan
 - 2 kertaa
- 21. Yritättekö laihduttaa tällä hetkellä?**
- 1 kyllä
 - 2 en (siirtykää kysymykseen X)
- 22. Millä keinolla yritätte tällä hetkellä laihduttaa?**
- 1 ruokavaliolla
 - 2 liikunnalla
 - 3 lääkärin määräämillä laihdutuslääkkeillä
 - 4 muilla laihdutusvalmisteilla (luontaistuotteet yms.)
 - 5 muilla keinoilla (akupunktio yms.)
- 23. Kuinka usein syötte kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**
- 1 päivittäin
 - 2 harvemmin kuin joka päivä
- 24. Onko/ oliko äitinne mielestänne ylipainoinen (suurimman osan aikuisikää)?**
- 1 kyllä
 - 2 ei
 - 3 en tiedä
- 25. Onko/ oliko isänne mielestänne ylipainoinen (suurimman osan aikuisikää)?**
- 1 kyllä
 - 2 ei
 - 3 en tiedä

26. Kuinka moni veljistänne (velipuolet lasketaan mukaan) on/oli mielestänne ylipainoisia aikuisina?

- 1 veljeä
- 2 veljestä en tiedä
- 3 minulla ei ole veljiä

27. Kuinka moni siskoistanne (sisarpuolet lasketaan mukaan) on/oli mielestänne ylipainoisia aikuisena?

- 1 siskoa
- 2 siskosta en tiedä
- 3 minulla ei ole siskoja

LIIKUNTA

28. Sisältyykö jokaiseen päiväänne yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla ns. arkiliikunta mukaan lukien?

- 1 kyllä
- 2 ei

29. Kuinka usein harrastitte aiemmin ja harrastatte nykyään vapaa-ajan kuntoliikuntaa (esim. lenkkeily, hiihto, pyöräily, uinti, kunto/sauvakävely, aerobic, pallopelit, jääkiekko, jne.)? Rastittakaa kuinka usein harrastitte liikuntaa eri ikäisenä.

	Ikävuodet					
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yli 65
En voinut vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa						
Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin						
1-3 kertaa kuukaudessa						
1 kerran viikossa						
2-3 kertaa viikossa						
4-5 kertaa viikossa						
Yli 5 kertaa viikossa						

30. Oletteko joskus harrastanut kilpaurheilua?

- 1 en koskaan (siirtykää kysymykseen X)
- 2 kyllä

31. Minkä ikäisenä harrastitte kilpaurheilua? -vuotiaana

32. Missä lajeissa kilpailitte? Ympyröikää listalta urheilulaji tai -lajit.

- 1 juoksu
- 2 hiihto
- 3 voimistelu
- 4 jalkapallo
- 5 pesäpallo
- 6 lentopallo
- 7 jääkiekko
- 8 suunnistus
- 9 uinti
- 10 soutu
- 11 paini
- 12 yleisurheilu
- 13 Muu, mikä: _____

Liikunta viimeisen 7 päivän ajalta

Kysymyksiin vastataan kirjoittamalla vastaus tyhjälle viivalle, täyttämällä lokerikko tai merkitsemällä rasti ruutuun.

Kysymyksiin vastatessanne

- **Rasittava** liikunta tarkoittaa toimintoja, jotka vaativat kovaa ruumiillista ponnistelua ja jotka saavat sinut selvästi hengästymään.
- **Kuormitukseltaan kohtalainen** liikunta tarkoittaa toimintoja, jotka vaativat kohtalaista ruumiillista ponnistelua ja jotka saavat sinut hengästymään hieman.

33. Kuinka monena päivänä viime viikon aikana liikunta-aktiivisuutenne oli rasittavaa kuten painavien taakkojen nostamista, lumenluontia, aerobicia, hiihtoa tai juoksua? Ottakaa huomioon vain ne toiminnot, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia kerralla.

□ □ □ päivänä viikossa

ei yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen X)

34. Kuinka paljon aikaa käytitte tavallisesti ruumiillisesti rasittavaan toimintaan tuollaisena päivänä?

□ □ □ tuntia □ □ □ minuuttia

35. Kuinka monena päivänä viime viikon aikana liikunta-aktiivisuutenne oli kohtuullisesti kuormittavaa, kuten kevyiden taakkojen kantamista, kotivoimistelua tai kevyttä hölkkää? Älkää laskeko mukaan kävelyä. Ajatelkaa jälleen vain niitä toimintoja, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia kerralla.

□ □ □ päivänä viikossa

ei yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen X)

36. Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytitte tavallisesti tuollaisena päivänä kohtuullisesti kuormittavaan liikuntaan?

□ □ □ tuntia □ □ □ minuuttia

37. Kuinka monena päivänä viime viikon aikana kävelitte vähintään 10 minuuttia kerrallaan? Tähän sisältyy kävely töissä tai kotona, kävely paikasta toiseen siirtyessänne sekä kävely, jota harrastitte pelkästään virkistykseen ja kuntoilun vuoksi vapaa-aikananne.

□ □ □ päivänä viikossa

ei yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen X)

38. Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytitte tavallisesti kävelyyn tuollaisena päivänä?

□ □ □ tuntia □ □ □ minuuttia

39. Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytitte istumiseen tavallisena arkipäivänä? Tämä koskee istumista töissä ja vapaa-aikana, niin kotona kuin kylässä, sekä opiskellessa tai matkustaessa. Tähän sisältyy istuminen tai loikoileminen lukiessa tai televisiota katsellessa.

□ □ □ tuntia □ □ □ minuuttia

40. Olivatko viimeiset 7 päivää tavanomaisia (normaali työ/ kouluviikko) vai poikkeavia (lomalla, sairaana)?
 1 tavanomaisia
 2 poikkeavia
41. Mitä mieltä olette omasta vapaa-ajan liikunnastanne?
 1 liikun vapaa-aikanani riittävästi (siirtykää kysymykseen X)
 2 liikun vapaa-aikanani jonkin verran, mutta en kuitenkaan riittävästi
 3 vapaa-ajan liikuntani on täysin riittämätöntä
42. Mitkä ovat tärkeimmät syyt siihen, että ette liiku riittävästi vapaa-aikananne? Ympyröikää itsellenne tärkeimmät vaihtoehdot.
 1 minulla ei ole riittävästi aikaa
 2 liikuntavarusteet maksavat liian paljon
 3 liikuntapaikat ovat kaukana tai muuten hankalasti saavutettavissa
 4 liikuntapaikkojen käyttömaksut ovat liian korkeat
 5 en mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja
 6 minulla ei ole sellaisia ystäviä tai ryhmää, joiden kanssa voisin liikkua
 7 en pidä liikunnasta
 8 minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumista
 9 muu syy, mikä? _____
43. Onko lääkäri tai terveydenhoitaja koskaan kehottanut teitä harrastamaan liikuntaa?
 1 kyllä
 2 ei
44. Seuraavassa on lista suomalaisten yleisesti harrastamista liikuntalajeista. Pyydämme teitä arvioimaan omat taitonne kussakin liikuntalajeissa ympyröimällä paras vaihtoehto.

	En osaa ollenkaan	Osaan, mutta huonosti	Osaan melko hyvin	Osaan erittäin hyvin
Hiihto	1	2	3	4
Juoksu	1	2	3	4
Yleisurheilu	1	2	3	4
Uinti	1	2	3	4
Voimistelu	1	2	3	4
Tanssi	1	2	3	4
Suunnistus	1	2	3	4
Golf	1	2	3	4
Salibandy, sähly	1	2	3	4
Jalkapallo	1	2	3	4
Luistelu	1	2	3	4
Lentopallo	1	2	3	4
Pesäpallo	1	2	3	4
Laskettelu	1	2	3	4
Kuntosaliharjoittelu	1	2	3	4
Rullaluistelu	1	2	3	4
Keilailu	1	2	3	4

TYÖ JA LIIKUNTA

45. Oletteko ollut työssä viimeisen 12 kuukauden aikana?

- 1 kyllä
- 2 en (siirtykää kysymykseen X)

46. Millainen on työaikanne?

- 1 työ on säännöllistä päivätyötä
- 2 työ on säännöllistä 2- tai 3-vuorotyötä
- 3 työ on ilta- tai yötyötä
- 4 työaika on epäsäännöllinen
- 5 en ole työssä
- 6 osa-aikatyö-/ -eläke

47. Työpäivänne keskimääräinen kesto (sisältää tauot)

tuntia minuuttia

48. Ajatelkaa tavanomaista työpäiväännne. Ilmoittakaa työpäivän kuluessa (ruokatunti mukaanlukien) tekemänne liikkeitä ja niiden keskimääräinen kesto 15 minuutin tarkkuudella.

Jos työskentelette vain osan vuotta, kysymys koskee sitä ajankohtaa, jona teette työtä. Työmatkaa ei lasketa työajaksi.

Perusliike	Kesto
Istuminen	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Istuminen autossa/ työkoneessa	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Seisominen	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Kävely tasaisella	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Kävely epätasaisella (metsä)	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Kävely portaissa, pyöräily, juoksu	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Metsä-, rakennus- tai maataloustyö	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Purku- ja lastaustyö (tai muu vastaava)	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min
Muu, mikä: _____	<input type="text"/> <input type="text"/> tuntia <input type="text"/> <input type="text"/> min

UNI

49. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin:

yössä? tuntia vuorokaudessa? tuntia

50. Kuorsaatteko nukkuessanne?

- 1 en (siirtykää kysymykseen X)
- 2 kyllä

51. Kuinka usein kuorsaatte?

- 1 kerran kuussa tai harvemmin
- 2 1-2 yötä viikossa
- 3 3-5 yönä viikossa
- 4 joka yö tai lähes joka yö
- 5 en osaa sanoa

52. Millaista kuorsauksenne on laadultaan?

- 1 kuorsaan hiljaa ja tasaisesti
- 2 kuorsaan tasaisesti, mutta melko äänekkäästi
- 3 kuorsaan tasaisesti, mutta niin äänekkäästi, että se kuuluu viereiseen huoneeseen
- 4 kuorsaan hyvin äänekkäästi ja epätasaisesti (välillä hengityskatkoja, jolloin ei kuulu mitään ääntä ja välillä kuuluu hyvin korahtelevaa kuorsausta)
- 5 en osaa sanoa

53. Kuinka usein kuorsaatte äänekkäästi?

- 1 en koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 hyvin usein

54. Ovatko lähiomaiset tai muut huomanneet että teillä on nukkuessanne lyhyitä hengityskatkoksia?

- 1 ei
- 2 kyllä

55. Kuinka usein heräätte yöllä?

- 1 en koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 hyvin usein

56. Tunnetteko itsenne väsyneeksi päivisin?

- 1 en koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 hyvin usein

57. Nukahteletteko tahtomattanne lyhyitä jaksoja päiväsaikaan?

- 1 en koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 hyvin usein

58. Onko lääkäri todennut Teillä uniapnean?

- 1 ei
- 2 kyllä

DIABETEKSEN EHKÄISY**59. Mitkä ovat mielestänne tyypin 2 eli aikuistyyppin diabeteksen ehkäisykeinoja?**

	kyllä	ei
Laihduttaminen normaalipainoon	1	2
5-10 prosentin painonlasku	1	2
Vyötärölle kertyneiden liikakilojen karistaminen	1	2
Arkiliikunnan lisääminen	1	2
Kuntoliikunnan aloittaminen	1	2
Stressin vähentäminen, riittävä lepo	1	2
Vitamiini- ja kivennäisvalmisteiden käyttö	1	2
Lääkehoito	1	2
Tupakoimattomuus/tupakoinnin lopettaminen	1	2
Alkoholin käytön vähentäminen	1	2
Kahvinjuonnin vähentäminen	1	2
Suolan käytön vähentäminen	1	2
Vilja- ja kasvispainotteinen, kuitupitoinen ruoka	1	2
Vähärasvainen ruoka, kasvisrasvojen suosiminen	1	2

60. Mitkä ovat mielestänne tyypin 2 diabeteksen vaaratekijät?

	kyllä	ei
Stressi	1	2
Korkea verenpaine	1	2
Korkea veren kolesteroli	1	2
Lihavuus	1	2
Runsas sokerin käyttö	1	2
Vähäinen ravinnon kuitupitoisuus	1	2
Runsas rasvan syönti	1	2
Runsas alkoholin käyttö	1	2
Vähäinen työliikunta	1	2
Vähäinen vapaa-ajan liikunta	1	2

MIESTEN OSALTA LOMAKE PÄÄTTYÄ TÄHÄN.
KIITOS VASTAUKSISTANNE!

PALAUTTAKAA LOMAKE TUTKIMUSHOITAJALLE.

SEURAAVAT KYSYMYKSET OVAT VAIN NAISILLE

61. Oletteko synnyttänyt tai ollut raskaana koskaan?

1 en (lomake päättyy kohdallanne tähän)

2 kyllä raskautta synnytystä

62. Oletteko nyt raskaana?

1 en

2 kyllä, synnytyksen laskettu aika on 200

63. Minä vuosina olette synnyttänyt, paljonko lapset ovat painaneet ja oliko synnytys ennenaikainen (ympyröikää numero 1), normaaliaikainen (numero 2) vai yliaikainen (numero 3)?

Vuosi	Syntymäpaino	Ennenaikainen	Normaaliaikainen	Yliaikainen
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	1	2	3

64. Onko Teillä havaittu raskauksienne aikana sokeriaineenvaihdunnan häiriötä (esim. sokeria virtsassa tai kohonneita verensokeriarvoja)?

1 ei

2 kyllä, vuosina , ,

3 en tiedä

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

PALAUTTAKAA LOMAKE TUTKIMUSHOITAJALLE.

HOITAJA TÄYTTÄÄ ALLA OLEVAT KOHDAT

1. Havaintotunnus

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tutkittavan nimikirjaimet

--	--	--	--	--	--

2. Saapumisaika

pvm

--	--	--

 /

--	--	--

 2007

klo

--	--

 :

--	--

3. Paino (punnusvaaka)

--	--	--

 ,

--

 kg (100g:n tarkkuudella)

4. Vyötärön ympärysmitta

--	--	--

 ,

--

 cm (puolen cm:n tarkkuudella)

5. Bioimpedanssitulokset

Kysymys naisille:

Onko parhaillaan kuukautiset?

1 ei

2 kyllä

paino

--	--	--

 ,

--

 kg (100g:n tarkkuudella)

painoindeksi

--	--

 ,

--

rasvaprosentti

--	--

 ,

--

 %

rasvaton massa

--	--	--

 ,

--

 kg (100g:n tarkkuudella)

6. Verenpaine

1.

--	--	--

 /

--	--	--

 mmHg

2.

--	--	--

 /

--	--	--

 mmHg

7. Pulssi

--	--

 /30s

8. Verenpaineeseen liittyvät huomautukset

- epäsäännöllinen, epätasainen rytmi (flimperi)
- verenpaine mitattu vasemmasta käsivarresta
- diastoliseksi arvoksi merkitty Korotkoffin IV vaihe
- muuta, mitä? _____

14. Huomautuksia

itse ilmoitettu paino

muuta, mitä? _____

15. Lähtöaika

klo

--	--

 :

--	--