

## Hei akatemiaurheilija,

Tampereen Urheiluakatemia tarjoaa teille mahdollisuuden urheilijan terveystarkastukseen Tampereen Urheilulääkäriasemalla. Tarkastus on perusteellinen urheilijan terveydentilan ja hyvinvoinnin kartoitus sisältäen mm.

- etukäteen täytetyn esitietolomakkeen tarkastuksen (mm. ravitseminen, lepo, kokonaiskuormitus, aikaisemmat urheiluvammat)
- etukäteen otettujen laboratoriokokeiden tulosten tulkinnan (perusverenkuva, leposydänfilmi)
- lihastasapainon ja ryhdin kartoituksen
- yleisen terveydentilan tutkimuksen ja mahdollisten lääkitysten ja niitä koskevien erivapauksien läpikäymisen

Tarkastuksen jälkeen saat palautteen terveydentilastasi ja harjoitteluun vaikuttavista tekijöistä sekä mahdolliset suositukset jatkotoimenpiteistä. Tarkastus kannattaa tehdä mahdollisimman pian ensimmäisen akatemiavuoden alettua.

## Valmistautuminen:

Ennen tarkastusta sinun tulisi käydä laboratoriossa otattamassa perusverenkuva (PVK), ja jos mahdollista niin myös ferritiini ja D-vitamiini (PVK + Ferrit + S-D-25).

Tämä onnistuu ilman lääkärin lähetettä, kun mainitset, että maksat tutkimuksen itse.

Näytteitä otetaan esim. Fimlabissa tai SYNLABissa. Muista ottaa verikoevastaukset mukaan tarkastukseen.

Muista myös tulostaa ja täyttää esitietolomake

(<https://taula.fi/wp-content/uploads/2022/09/urheilijan-terveyskysely-2022.pdf>) huolellisesti ennen terveystarkastusta! Ota täytetty lomake mukaan tarkastukseen.

## Kustannukset:

Terveystarkastuksen hinta on 90 e (+PVK-näyte). Terveystarkastuksen normaalihinta on 150 e. Lisäksi urheilija maksaa verinäytteen kustannukset (n. 20 e).

## Ajanvaraus:

Tarkastukset tehdään Tampereen Urheilulääkäriasemalla (os. Kaupinpuistonkatu 1).

Voit varata aikasi joko Urheilulääkäriaseman verkkoajanvarauksesta:

<https://secure.vihta.com/public-ng/taula/#/reservation> tai puhelimitse 03 2829333 (ma-to 8.30-15).

Varaathan tarkastukseen aikaa 1.5-2 tuntia.

Terveystarkastusterveisin,

Urheiluakatemia ja Urheilulääkäriasema