



## JUHEND

### Töötervishoiu tervisekontrollikaardi ja tervisedeklaratsiooni täitmine

#### TERVISEKONTROLI KAART

- EESNIMI:** Teie eesnimi trükitähtedega vastavalt isikut tõendavale dokumendile
- PEREKONNANIMI:** Teie perekonnanimi trükitähtedega vastavalt isikut tõendavale dokumendile
- ISIKUKOOD:** Kõik isikukoodi numbrid või isikukoodi puudumisel (nt välisriigi kodanik) sünniaeg kujul pp-kk-aaaa (p- päev, k- kuu, a- aasta)
- ELUKOHT:** Teie praegune elukoht
- TELEFON:** Teie isiklik telefon
- TÖÖANDJA NIMI, AADRESS:**  
Asutuse/ettevõtte ametlik nimi ja ametlik aadress vastavalt äriregistri andmetele
- AMETIKOHT:** Teie ametikoht asutuses/ettevõttes
- TERVISEKONTROLI ALUSEKS OLEV PÕHILINE OHUTEGUR:**  
Tõmmake loetletud ohuteguritest sobivale variandile joon alla
- KAASNEVAD OHUTEGURID:**  
Missugused ohutegurid eelpool nimetatutest esinavad Teie töökeskkonnas lisaks eelpool mainitud põhilisele ohutegurile
- TÖÖ ISELOOMUSTUS:** Kirjeldage enda tööd- milles see peamiselt seisneb
- ISIKUKAITSEVAHENDITE KASUTAMINE TÖÖTADES:**  
Kui kasutate oma igapäevatoos isikukaitsevahendeid siis tõmmake loetletud variantidest Teil kasutuses olevatele isikukaitsevahenditele joon alla
- VARASEMAD TÖÖANDJAD (alates esmasest tööleasumisest):**
- TÖÖANDJA NIMI:** asutuse/ettevõtte ärinimi
- AMETIKOHT:** konkreetne töö, mida tegite, või ametikoha nimetus
- TÖÖSUHTE ALGUS JA LÕPP:** aastates
- TÖÖGA KAASNEVAD OHUTEGURID:** abiks ülal mainitud ohutegureid

## **TÖÖTAJA TERVISEDEKLARATSIOON**

Vastused kirjutage välja **SÕNALISELT (JAH või EI) IGALE REALE.**

Täpsustage jah vastuse puhul, mis aastal/mis vanuses ning missugune terviseprobleem see oli/on.

**KAS PÕETE VÕI OLETE PÕDENUD JÄRGNEVAID HAIGUSI:**

- KOPSUHAIGUSED: nt tuberkuloos, kopsupõletik, astma, krooniline bronhiit jm.
- SÜDAME-VERERINGEHAIGUSED: kõrgvererõhutõbi, koronaartõbi (südamelihase infarkt), rütmihäired jm.
- KÕRGENENUD VERERÕHK: vererõhk üle 140/90
- ALLERGIAD: lööbed, astma, silmapõletikud, krooniline nohu jm
- MAO-SOOLETRAKTI HAIGUSED (sh. haavandtõbi, sapikivitõbi): lisaks gastriidid, ülihappesus, pankreatiit, seedehäired
- MAKSAHAIGUSED SH. KOLLATÕBI:
- NEERU-KUSETEEDEHAIGUSED: kusepõiepõletikud, neeruvaagnapõletikud, eesnäärmepõletikud jm. protsessid
- ENDOKRINOLOOGILISED HAIGUSED: suhkruhaigus, kilpnäärmehaigused
- LIIGESTE PÕLETIKUD: reumaatilised haigused, podagra, traumadejärgsed seisundid jm
- VALUD SELJA-, KAELA- VÕI ÕLAPIIRKONNAS
- KÄTE ÕINE SUREMINE
- TRAUMAD: luumurrud, õnnetusjuhtumid, ka nihestused, laialdased põletused jm
- OPERATSIOONID: kõik ja millal?
- TEADVUSE KAOTUSE HOOD, LANGETÕBI, KRAMBID: millal?
- KAS TEILE ON MÄÄRATUD PSÜÜHHIAATRILIST RAVI: millal?
- KAS TE KASUTATE PRILLE VÕI KONTAKTLÄÄTSESID?
- SILMAHAIGUSED: kroonilised põletikud, kõrgenenud silmarõhk, prillide vajadus
- KROONILINE NOHU, OTSMIKU- JA PÕSKKOOPAPÕLETIK: märkige kroonilised
- KÕRVAHAIGUSED: põletikud, kuulmiselangus, barotraumad jm
- NAHAHAIGUSED: psoriaas, dermatiit
- VEREHAIGUSED: verevaesus (aneemia), leukeemia, verehüübimishäired
- MUUD HAIGUSED: märkige muud kroonilised haigusseisundid
- KAS TE OLETE TÄRVIDANUD NARKOOTILISI AINEID?
- KAS TE TÄRVIDATE ALKOHOLI? Kui JAH siis kui sageli? Märkige õige vastus ära
- KAS OLETE SUITSETAJA? Kui JAH siis märkige mitu suitsu teete päevas, mitu aastat olete suitsetanud või kas olete olnud suitsetaja ja nüüdseks loobunud
- KAS TÄRVIDATE REGULAARSELT RAVIMEID? Kui JAH siis milliseid?
- KAS OLETE VIIMASE AASTA JOOKSUL OLNUD TÖÖVÕIMETUSLEHEL? jah või ei
- KAS OLETE KUNAGI VIIBINUD HAIGLARAVIL? Kui JAH siis millal? Mis haigusega?
- KAS TEILE ON VAREM TERVISEKONTROLLI PÕHJAL MÄÄRATUD TÖÖPIIRANGUID? Kui JAH siis milliseid?
- KAS TEIL ESINEB TERVISEHÄIREID, MIDA SEOSTATE OMA TÖÖÜLESANNETE TÄITMISE VÕI TÖÖKESKONNAGA? Kui JAH siis milliseid?

TEIE PEREARST ON: märkige arsti nimi, kelle nimistusse kuulute