

Aikuisten liikuntaneuvonnan esitieto- ja arviointilomake

Lähtötilanne pvm

Loppuarvio pvm

Perustiedot

Sukunimi	Etunimi	Ikä
Puhelin	Sähköposti	
Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka

Sukupuoli	Nainen		Mies		Muu	
Elämäntilanne	Työelämässä		Työelämän ulkopuolella		Opiskelija	

Nykytilanne

Rastita, millainen on mielestäsi nykyinen

	Huono 1	Melko huono 2	Keskitasoinen 3	Melko hyvä 4	Hyvä 5	Tulos alussa	Tulos lopussa
Terveystilasi*							
Fyysinen kuntosi*							
Työkykyysi*							

Kuinka energiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä? Rastita sopiva vaihtoehto.

Tulos alussa Tulos lopussa

Äärimmäisen uupunut, väsynyt tai voimaton täysin "loppuun palanut"	1	1
Erittäin uupunut, väsynyt tai voimaton, lähes "loppuun palanut"	2	2
Melko uupunut väsynyt tai voimaton	3	3
Hieman uupunut, väsynyt tai voimaton	4	4
Terve ja elinvoimainen	5	5

Rajoittaako jokin sairaus tai vamma liikkumistasi?

Kyllä	
Ei	

Jos kyllä, niin mikä sairaus tai vamma ja miten?

Elintapojen kokonaisuus

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä seuraaviin asioihin?	Olen tyytyväinen nykyiseen	Tarvitsen hieman hienosäätöä	Toivon muutosta
Paikallaanolon määrä			
Arki- ja hyötyliikkuminen			
Liikuntaharrastukset			
Uni			
Ruokavalio			
Stressitaso			
Vyötärönympärys/painonhallinta			
Sosiaalisten kontaktien määrä			

Tämän hetkinen liikkuminen

Miten paljon liikut kaikkiaan tavallisen viikon aikana kotona, töissä ja harrastuksissa? *

	Alussa	Lopussa
Rasittavaa liikkumista = puhuminen on hankalaa hengästymisen takia	___ tuntia ___ min	___ tuntia ___ min
Reipasta liikkumista = pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta	___ tuntia ___ min	___ tuntia ___ min
Kevyt liikuskelu = kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut	___ tuntia ___ min	___ tuntia ___ min
Yhteensä:	___ tuntia ___ min*	___ tuntia ___ min*

Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet)

___ päivänä viikossa ___ päivänä viikossa

Onko sinulla liikuntaharrastusta tai -harrastuksia?

Kyllä	
Ei	

Jos kyllä, mitä harrastuksia ja kuinka usein?

Sitoutuminen ja muut asiat

Miten toivot arkesi muuttuvan, kun fyysinen kuntosi tai terveydentilasi kohenee? Mitä muuta haluat tuoda esille?

Kuinka sitoutunut olet käymään liikuntaneuvonnan prosessin loppuun asti? Rastita sopiva vaihtoehto.

1 Heikosti	2 Kohtalaisesti	3 Melko hyvin	4 Hyvin	5 Erittäin hyvin
------------	-----------------	---------------	---------	------------------

Liikuntaneuvontaprosessin lopussa esitettävät kysymykset

Miten hyödyllistä liikuntaneuvonta sinulle oli? * Rastita sopiva vaihtoehto.

Ei lainkaan hyödyllistä 1.	Melko hyödyllistä 2.	Hyödyllistä 3.
----------------------------	----------------------	----------------

Missä määrin liikuntaneuvonta tuki sinua liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa? *

Rastita sopiva vaihtoehto.

Ei lainkaan 1.	Jonkin verran 2.	Paljon 3.
----------------	------------------	-----------

Aika ja paikka _____ Allekirjoitus ja nimenselvennyt _____

***Seurantamittari**