



Asiakaskysely

	Yleensä	Joskus	Harvoin/ En koskaan
• Ulkoilen päivittäin (esim. kävellen, pyöräillen, koira ulkoiluttaen tai pihatöissä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Päivääni sisältyy arkiliikuntaa (esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Liikun ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa hieman hengästyen (esim. reipas kävely, jumppa, retkeily)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Kehitän lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa (esim. kuntosali, jooga, porraskävely, raskaat pihatyöt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi tuntemuksesi rastittamalla asteikolta sopiva kohta:

- Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? 0 _____ 10
 - Miten tyytyväinen olen painooni? 0 _____ 10
 - Miten tyytyväinen olen vireystilaani? 0 _____ 10
 - Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani? Kyllä Ei
- Yhteystietoni saa luovuttaa liikuntaneuvojalle ja tietojani saa siirtää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle** Kyllä Ei

Lähete liikuntaneuvojalle (lähettävä taho täyttää)

Asiakkaan tiedot:

Nimi

Puhelinnumero

Lähetteen antaja:

Nimi

Puhelinnumero

Ammatti

Päivämäärä



Lähetekäytäntö

- Asiakas täyttää liikkumislähetteen yläosan lääkärin tai hoitajan vastaanotolla.
- Vastaanottotilanteessa käydään läpi asiakkaan liikkumistottumukset.
- Lääkäri tai hoitaja voi suositella asiakkaalle tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Asiakas voi ottaa myös suoraan itse yhteyttä liikuntaneuvojaan.
- Liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan nykyisestä liikunta-aktiivisuudesta ja -tottumuksista sekä lähdetään yhdessä asiakkaan kanssa tekemään liikkumissuunnitelmaa. Tapaamiset liikuntaneuvojan kanssa ovat maksuttomia ja tapaamisia on noin 3-5 asiakkaan tarpeiden mukaan.

Yhteystiedot

 liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi

 050-5579103