



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 | <input type="radio"/> | Ei <input type="radio"/> |
| Yhteystietoni saa luovuttaa liikuntaneuvojalle ja tietojani saa siirtää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle | Kyllä | <input type="radio"/> | Ei <input type="radio"/> |

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