LIIKUNTANEUVONNAN ESITIETOLOMAKE

Asiakas täyttää lomakkeen ensimmäisellä tapaamiskerralla. Tietoja käytetään liikuntaneuvonnan suunnitteluun ja seurantaan.

1. Perustiedot

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

2. Terveydentila

Onko sinulla sairauksia tai vammoja, jotka vaikuttavat liikkumiseen?

Säännöllinen lääkitys:

Muut liikuntaan vaikuttavat tekijät:

---

3. Nykyinen liikunta

Kuinka usein liikut viikoittain?

Millä tavoin liikut tällä hetkellä?

Kuinka paljon istut päivän aikana?

---

4. Toimintakyky ja hyvinvointi

Arvioi jaksamisesi arjessa (1-10): _____

Arvioi unen laatu: _____

Arvioi mielialasi: _____

5. Liikuntatausta ja kiinnostuksen kohteet

Mistä liikuntamuodoista pidät? _____

Mitä olet harrastanut aiemmin? _____

Onko liikuntamuotoja, joita haluat välttää? _____

6. Ravitsemus

Miten arvioisit nykyisiä ruokailutottumuksiasi?

☐ Erittäin hyvät
☐ Melko hyvät
☐ Kohtalaiset
☐ Melko puutteelliset
☐ Puutteelliset

Kuinka monta ateriaa syöt tavallisesti päivässä?

☐ 1-2
☐ 3
☐ 4-5
☐ Yli 5

Syötkö päivittäin kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

☐ Kyllä, useita kertoja päivässä
☐ Kyllä, kerran päivässä
☐ Muutamana päivänä viikossa
☐ Harvoin

Onko ruokavaliossasi tai ravitsemuksessasi jotain, mihin haluaisit muutosta tai tukea?

_____
_____

Liittyykö ravitsemukseesi erityisruokavalioita, allergioita tai muita huomioitavia asioita?

_____
_____

7. Tavoitteet

Tärkein tavoitteeni: _____

Toinen tavoitteeni: _____

Kolmas tavoitteeni: _____

8. Muutosvalmius ja esteet

Kuinka valmis olet muuttamaan liikuntatottumuksiasi (0-10): _____

Mikä voi vaikeuttaa liikkumista? _____

Mikä auttaa sinua liikkumaan? _____

Suostumus

□ Annan luvan tietojeni käsittelyyn liikuntaneuvonnan toteuttamiseksi voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti.

Päivämäärä: ____ / ____ / _____

Allekirjoitus: _____

LIIKUNTANEUVOJAN MERKINNÄT

Ohjautumisen syy:

_____

_____

Lähtötilanne:

_____

_____

Sovitut tavoitteet:

_____

_____

Jatkotoimenpiteet:

_____

_____

Seurantakäynti:

_____

_____