

Nimi _____

Paino: 0kk _____ 6kk _____ 12kk _____

Sotu _____

Oletko työssä työtön opiskelija eläke sairaseläke
0 kk
6 kk
12 kk

ALKU- JA VÄLIHAASTATTELULOMAKE

Liikuntaneuvonnan asiakkaan tuntemus omasta hyvinvoinnin tilasta sekä arvio resursseista ovat tärkeää huomioida. Tämän avulla liikuntaneuvoja voi paremmin antaa täyden tukensa sinulle tavoiteltaessa parempaa jaksamista, hyvää oloa ja oikeanlaista tapaa lisätä liikkumista.

1. LIIKKUMINEN

Jos 10 minuutin yhtäjaksoisesta liikkumisesta saa yhden pisteen.
Kuinka monta pistettä keskimäärin saat liikkumalla kasaan viikossa.
(esim. 2x 12 min = 2 pistettä tai 1x 20 min = 2 pistettä)

Viikossa: 0 kk ___, 6kk ___, 12kk ___

2. RAVITSEMUS Mitkä asiat koet terveellisen ravitsemuksen kohdalta olevan kunnossa ja mihin asioihin kaipaisit muutosta? (ateriarytmi, annoskoko, laadulliset muutokset kuten rasvojen laatu, kasvisten, hedelmien marjojen syönti)

3. TUPAKOINTI (Jos et tupakoi, siirry seuraavaan kysymykseen)

A. Kuinka pian heräämisen jälkeen poltat ensimmäisen savukkeen B. Kuinka monta savuketta poltat päivässä

0kk	alle 6 min,	6-30 min,	31-60 min	alle 10,	11-20,	21-30,	yli 30
6kk	alle 6 min,	6-30 min,	31-60 min	alle 10,	11-20,	21-30,	yli 30
12kk	alle 6 min,	6-30 min,	31-60 min	alle 10,	11-20,	21-30,	yli 30

4. ALKOHOLI 0 kk ___, 6kk ___, 12kk ___ AUDIT pistettä

