



Kysely liikkumistottumuksista

Yleensä Joskus Harvoin/
Ei koskaan

- | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| • Ulkoilen päivittäin
(esim. kävellen, pyöräillen, puistoissa, koira ulkoiluttaen jne.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Päivääni sisältyy arkiliikuntaa
(esim. koulumatkat kävellen/pyöräillen, muut lyhyet matkat kävellen) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Liikun joka viikko niin että syke nousee/tulee hengästymistä
(esim. juoksu, joukkuelajit) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Kehitän notkeutta, tasapainoa ja ketteryyttä
(esim. kiipeily, voimistelu, lihaskuntoharjoittelu) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Perheellämme on yhteisiä säännöllisiä liikuntaharrastuksia
(esim. ulkoilu, retkeily, uimassa käyminen, yhteiset lajiharjoitteet jne.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Arvioi tuntemuksesi rastittamalla asteikolta sopiva kohta

- | | |
|--|------------|
| • Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? | 0 _____ 10 |
| • Miten tyytyväinen olen perheemme liikkumistottumuksiin? | 0 _____ 10 |
| • Miten tyytyväinen olen lapseni/lapsieni liikkumistottumuksiin? | 0 _____ 10 |
| • Tyypillinen nukkumaanmeno- ja heräämisaikani ovat | _____ |
| • Miten paljon käytän ruutuaikaa päivässä (tunteina)? | _____ |

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 kouluterveydenhoitajan vastaanotolla.
- Vastaanottotilanteessa käydään läpi lapsen/nuoren/perheen liikkumistottumukset.
- Terveystenhoitaja voi suositella asiakkaalle tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Jos asiakas hyväksyy tietojen antamisen liikuntaneuvojalle, häneen otetaan yhteyttä liikuntaneuvojan toimesta (asiakas voi ottaa myös suoraan itse yhteyttä liikuntaneuvojaan). Lähetteen voi toimittaa helpoiten skannattuna sähköpostiin (tai postissa osoitteeseen Koulupolku 5).
- Liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan nykyisestä liikunta-aktiivisuudesta ja -tottumuksista sekä lähdetään yhdessä lapsen/nuoren/perheen kanssa tekemään liikkumissuunnitelmaa. Tapaamiset liikuntaneuvojan kanssa ovat maksuttomia ja tapaamisia on noin 3-5 asiakkaan tarpeiden mukaan.

Yhteystiedot



liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi



050-5579103 / 044-5411319