

MITÄ MIELTÄ OLET OMISTA LIIKUNTATOTTUMUKSISTASI?

Täytä lomakkeen yläosa.

	YLEENSÄ	JOSKUS	HARVOIN/ EI KOSKAAN
1. Ulkoilen päivittäin (esim. kävely, pyöräily, pihatyöt).	●	●	●
2. Käytän mahdollisuudet arkiliikuntaan hyödyksi (esim. portaat, asiointimatkat).	●	●	●
3. Liikunta viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia hieman hengästyen (esim. uinti, sauvakävely, hölkkä, jumppa).	●	●	●
4. Päiväni kuluu suurimmaksi osaksi istuen.		Ei _____	Kyllä _____
5. Mitä liikuntaa harrastan? _____			
6. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? (Asteikolla 4-10)			4 5 6 7 8 9 10

LÄHETE LIIKUNTANEUVOJALLE

Voit saada lähetteen liikuntaneuvojalle terveydenhuollon ammattilaiselta tai voit varata ajan itse.

ASIAKAS	<input type="text"/>	PUH	<input type="text"/>
LIIKUNTANEUVOJA	<input type="text"/>	VARATTU AIKA	<input type="text"/>
PÄIVÄMÄÄRÄ	<input type="text"/>		
LÄHETTEEN TARVE	<input type="text"/>		
LÄHETTEEN ANTAJA, AMMATTINIMIKE, YHTEYSTIEDOT	<input type="text"/>		