



Kysely liikkumistottumuksista

Yleensä Joskus Harvoin/
Ei koskaan

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

Arvioi tuntemuksesi rastittamalla asteikolta sopiva kohta

- Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? 0 _____ 10
- Miten tyytyväinen olen perheemme liikkumistottumukseen? 0 _____ 10
- Miten tyytyväinen olen lapseni/lapsieni liikkumistottumukseen? 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





Uusikaupunki
Liikuntapalvelut

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.
- ♦ Terveystiedotantaja 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 liitteenä sähköpostissa.
- ♦ 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



040 5411319 / 040 3575405