



Kysely perheen liikkumistottumuksista

	Yleensä	Joskus	Harvoin/ Ei koskaan
• Ulkoilemme päivittäin (esim. kävellen, pyöräillen, puistoissa, koiraa ulkoiluttaen jne.)	☐	☐	☐
• Päiväämme sisältyy arkiliikuntaa (esim. portaat, lyhyet matkat kävellen/pyöräillen)	☐	☐	☐
• Perheellämme on yhteisiä säännöllisiä liikuntaharrastuksia (esim. retkeily, uimassa käyminen, yhteiset lajiharjoitteet jne.)	☐	☐	☐

Kysely lapsen/vanhempien liikkumistottumuksista

	Kyllä	Ei
• Vanhemmalla on liikuntaharrastuksia	☐	☐
• Mitä?		

	Kyllä	Ei
• Lapsella/lapsilla on liikuntaharrastuksia	☐	☐
• Mitä?		

Arvioi tuntemuksesi rastittamalla asteikolta sopiva kohta

- **Miten tyytyväinen olen perheemme liikkumistottumuksiin?** 0 _____ 10
- **Miten tyytyväinen olen lapsen/lapsien liikkumistottumuksiin?** 0 _____ 10
- **Miten tyytyväinen olen omiin liikkumistottumuksiini?** 0 _____ 10
- **Miten koen oman vireystilani/jaksamiseni?** 0 _____ 10
- **Haluanko muutosta liikkumistottumuksiimme?** Kyllä ☐ Ei ☐

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 neuvolan terveydenhoitajan vastaanotolla.
- ♦ Vastaanottotilanteessa käydään läpi asiakkaan/perheen liikkumistottumukset.
- ♦ Terveydenhoitaja 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 asiakkaan/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