Liikuntaneuvonnan alkukartoituskysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Alkukartoituskysely toimii osallistujan ennakkotietona ennen ensimmäistä käyntiä liikuntaneuvojalla. Kysely voidaan täyttää myös ensimmäisellä tapaamisella. Pyrkikää vastauksissanne keskimääräiseen arvioonne.

Liikuntaneuvonnan aikana kertyneitä tietoja käytetään henkilökohtaisen edistymisen seurantaan ja motivointiin. Lisäksi tietoja voidaan käyttää raportointiin ja liikuntaneuvontaprosessin vaikuttavuuden arviointiin ryhmätasolla henkilöä tunnistamatta.

Lisätietoja:
Roosa Koskinen
Liikuntaneuvoja
p. 040 4849 124
roosa.koskinen@seinajoki.fi

Yleistiedot

1. Yhteyshenkilön tiedot *

Etunimi _____

Sukunimi _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____

Katuosoite _____

2. Liikuntaneuvontaan osallistujat

Osallistujien nimet, syntymävuodet ja sukupuoli (Nainen, mies vai muu)

_____

_____

3. Lähettävä taho *

- [ ] Neuvola
- [ ] Varhaiskasvatus
- [ ] Kouluterveydenhuolto
- [ ] Opettaja
- [ ] Itse aika varaamalla
- [ ] Muu, mikä? _____

4. Kohderyhmäsi *

- ◯ Perhe
- ◯ Lapset (alkuopetusikäiset)
- ◯ Nuoret (3lk-9lk ja toinen aste)

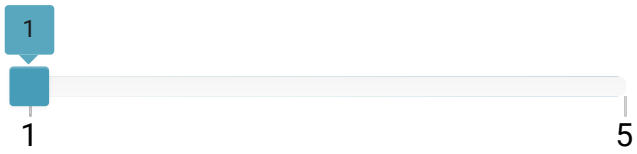
5. Perhetilanne

- [ ] Työssäkäyvä
- [ ] Työtön
- [ ] Opiskelija
- [ ] Vanhempainvapaalla
- [ ] Yrittäjä
- [ ] Muu, mikä? _____

Terveydentila

6. Kuinka koette tämänhetkisen terveydentilanne? *

1 = Huono, 2 = Heikko 3 =Hyvä, 4 = Kiitettävä , 5 = Erinomainen



7. Liikuntaneuvontaan vaikuttavat sairaudet ja vammat

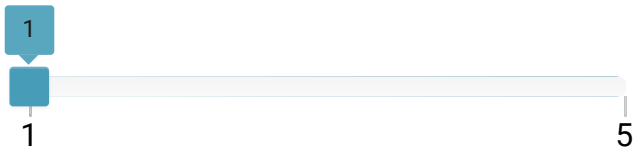
8. Halutessanne voitte kertoa tarkemmin terveydentilastanne

Liikkuminen

9. Miten tyytyväisiä olette perheenne aktiivisuuteen? *

Arkinen aktiivisuus, liikkuminen, liikunta, kotityöt = vältetään pitkäkestoista passiivista paikallaan oloa

1 = Erittäin tyytymätön, 2 = Melko tyytymätön, 3 = Ei tyytyväinen, eikä tyytymätön,
4 = Melko tyytyväinen, 5 = Erittäin tyytyväinen



10. Miten tyytyväinen olet aktiivisuuteesi? *

Arkinen aktiivisuus, liikkuminen, liikunta, kotityöt = vältetään pitkäkestoista passiivista paikallaan oloa

1 = Erittäin tyytymätön, 2 = Melko tyytymätön, 3 = Ei tyytyväinen, eikä tyytymätön,
4 = Melko tyytyväinen, 5 = Erittäin tyytyväinen



11. Aktiiviset tunnit päivässä

12. Aktiiviset tunnit päivässä

Aikuisten keskimääräinen tuntimäärä

13. Mielekkäät liikuntamuodot

Ravitsemus

14. Rastita päivän ateriat *

- [ ] Aamupala
- [ ] Aamupäivän välipala
- [ ] Lounas
- [ ] Iltapäivän välipala
- [ ] Päivällinen
- [ ] Iltapala

15. Halutessanne voitte kertoa lisää ruokailuun liittyvistä tottumuksistanne/haasteistanne.

Palautuminen

16. Keskimääräinen unen määrä yössä? *

Erittele liikuntaneuvontaan osallistujien unen määrä.

17. Kuinka koette yleisen jaksamisenne?

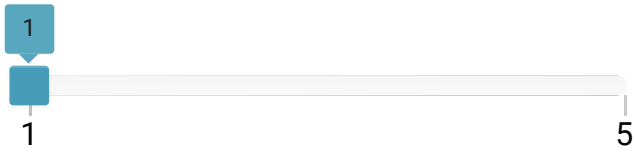
Ruutuaika

18. Kuinka paljon arvioitte kuluttavanne aikaa ruudun äärellä/päivä? *

Liikuntaneuvontaprosessi

19. Millaiseksi koette henkisen valmiutenne elämäntapamuutokseen? *

1=Heikko 2=Melko heikko 3=Hyvä 4= Kiitettävä 5= Erinomainen



20. Tavoitteet prosessille

21. Toiveet liikuntaneuvonnalle

22. Toiveet liikuntaneuvonnan ajankohdalle

Esimerkiksi iltapäivät klo 15-17 välillä tai viikonpäivät, jotka eivät sovi

23. Liikuntaneuvonnan suostumus tietojen tallentamiseen *

☐ Suostumme siihen, että tietomme saa tallentaa liikuntapalveluiden järjestelmään (henkilötietolaki 527/99, 10 ja 24§)

☐ Suostumme, että liikuntapalveluiden työntekijä saa tarvittaessa ottaa yhteyttä terveydentilaamme koskevissa asioissa lähettävään tahoon esimerkiksi lasten neuvolan terveydenhoitajaan.

☐ Suostumme siihen, että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstö saa tarvittaessa ottaa yhteyttä terveydentilaani koskevissa asioissa liikuntapalveluiden työntekijään.