Soveltava liikuntaneuvonta -elintapakysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Asiakkaan tunniste (sama kuin prosessin arviointikaavakkeessa (excel). Voit muodostaa tunnisteen esim. asiakkaan nimikirjaimista ja numerosta esim. HM001. Yhdella asiakkaalla on vain yksi tunniste, jota käytetään sekä alku- että loppukyselyssä. Sama tunniste ei saa esiintyä eri asiakkailla.

2. Asiakas hyväksyy tietojensa käsittelyn*

◯ Kyllä

*** rekiteriseloste tulee olla asiakkaan luettavissa joko paperisena tai sähköisenä: https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/organisaatio/rekisteriselosteet**

3. Tapaamiskerta

◯ ensimmäinen

◯ viimeinen

4. Ikä

5. Sukupuoli (Siirrä tähän asiakkaan esitietolomakkeessa valitsema vaihtoehto)

◯ mies

◯ nainen

◯ muu

◯ en halua vastata

Mittaustulokset

6. Paino (mitataan vain, jos asiakas ehdottomasti haluaa)

7. Painoindeksi (lasketaan, jos asiakas on halunnut mitata painon)

8. Vyötärönympäys

9. Viskeraalinen rasva

10. Käytättekö pyörätuolia? *

◯ Kyllä

◯ En

Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, siirtykää suoraan kysymykseen 13.

Fyysinen suorituskyky

11. Pystyttekö kävelemään levähtämättä noin puoli kilometriä

◯ pystyn vaikeuksitta

- ◯ pystyn mutta vaikeuksia on jonkin verran
- ◯ pystyn mutta se on minulle erittäin vaikeaa
- ◯ en pysty lainkaan

12. Pystyttekö nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä

- ◯ pystyn vaikeuksitta
- ◯ pystyn mutta vaikeuksia on jokin verran
- ◯ pystyn mutta se on minulle erittäin vaikeaa
- ◯ en pysty lainkaan

Itsearvioitu terveys ja fyysinen kunto

13. Millainen on mielestäsi nykyinen terveydentilasi

- ◯ hyvä
- ◯ melko hyvä
- ◯ keskitasoinen
- ◯ melko huono
- ◯ huono

14. Millainen on mielestäsi nykyinen fyysinen kuntosi

- ◯ hyvä
- ◯ melko hyvä
- ◯ keskitasoinen
- ◯ melko huono
- ◯ huono

15. Minkälainen on mielialasi

◯ mielialani on melko valoisa ja hyvä

◯ en ole alakuloinen tai surullinen

◯ tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi

◯ olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä

◯ olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

Fyysinen aktiivisuus

16. Miten usein hyödynnät tilaisuudet tauottaa paikallaanoloasi esimerkiksi venyttelemällä, vaihtamalla asentoa tai paikkaa tai nousemalla seisomaan (jos se on mahdollista).

◯ aina

◯ yleensä

◯ joskus

◯ en koskaan

17. Miten usein hyödynnät mahdollisuudet liikuskeluun tavallisina päivinä? Kevyt liikuskelu ei hengästytä ja se tapahtuu usein muun toiminnan ohessa, kutenpäivittäisissä kotiaskareissa, kauppareissuilla tai pihalla puuhastellessa.

◯ aina

◯ yleensä

◯ joskus

◯ en koskaan

18. Mieti reipasta ja rasittavaa liikkumistasi tavallisen viikon aikana. Liikkumisesi on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta, ja rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Esim. uinti, sauvakävely, juoksu, pyöräily, hiihto, tanssi ja retkeily.

Kuinka paljon sinulle kertyy tällaista liikkumista tavallisen viikon aikana? (tuntia ja minuuttia)

Pyörätuolin käyttäjät: Mieti reipasta ja rasittavaa liikkumistasi tavallisen viikon aikana. Liikkumisesi on reipasta, jos hengästyt jonkin verran. Esim. reipasta kelausta vastaava teho. Liikkumisesi on rasittavaa, jos hengästyt voimakkaasti. Esim. rasittavaa kelausta vastaava teho. Kuinka paljon sinulle kertyy tällaista liikkumista tavallisen viikon aikana? (tuntia ja minuuttia)

Tuntia	
Minuuttia	

19. Mieti liikkumista, joka kuormittaa lihaksiasi, haastaa tasapainoasi ja pitää yllä notkeuttasi. Esim. porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, jooga, kuntosali ja pallopelit. Jos edellä ilmoittamaasi liikkumiseen kuuluu myös tällaista liikkumista, kirjaa se tähänkin.

Kuinka monta kertaa sinulle kertyy tällaista liikkumista tavallisen viikon aikana?

Asiakkaan oma arvio elintavoista ja muutosvalmiudesta

20. Kuinka tyytyväinen olet omiin elintapoihisi tällä hetkellä? Anna arvosana asteikolla 0-10.
Nolla tarkoittaa täysin tyytymätön ja 10 täysin tyytyväinen nykytilaan.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liikunta	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Uni	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ruokavalio	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

21. Miten valmis olet muuttamaan seuraavia elintapojasi tällä hetkellä? Anna arvosana asteikolla 0-10 Nolla tarkoittaa en lainkaan valmis ja 10 olen täysin valmis

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liikkuminen	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uni	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ruokavalio	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

22. Neuvonnassa laadit suunnitelman sellaiseen elintapamuutokseen, johon olet valmis. Miten vahvasti pystyt tällä hetkellä sitoutumaan tällaiseen suunnitelmaan. Anna arvosana asteikolla 0-10. Nolla tarkoittaa en lainkaan ja 10 täysin.



Seuraaviin kysymyksiin vastataan vain loppukyselyä tehtäessä:

23. Miten hyödyllistä liikuntaneuvonta oli sinulle?

◯ hyödyllistä

◯ melko hyödyllistä

◯ ei lainkaan hyödyllistä

24. Missä määrin liikuntaneuvonta tuki sinua liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa?

◯ paljon

◯ jonkin verran

◯ ei lainkaan