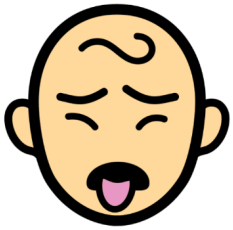
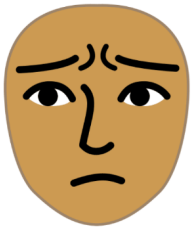
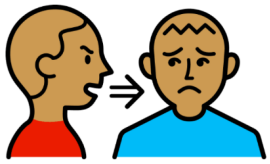
Liikkumistani estää

Epämukava tunne 	Huono kokemus liikunnasta 	Jännittää, ahdistaa tai pelottaa 	Pelkään kiusaamista 
En tykkää liikunnasta 	Kilpailullisuus 	En halua hikoilla 	En tiedä, mitä harrastaisin 
Liikkuminen sattuu 	Liian kallista 	Ei aikaa 	Liikuntapaikka on esteellinen 
Ei varusteita 	Ei sopivaa ryhmää 	Ei kuljetuspalvelua 	Ei liikuntakaveria 
Ei apuvälinettä 	Ei avustajaa 		

Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa. Pilottiversio 9/2026.

Euroopan unionin osarahoittama

Liikkumistani estää

Tämän kuvataulun tarkoituksena on kartoittaa tekijöitä, joilla on mahdollisesti estävä vaikutus asiakkaan liikkumiselle. Kuvataulun avulla pyritään löytämään fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka haastavat liikuntaa ja siihen ryhtymistä.