



## Kysely perheen liikkumistottumuksista

	Yleensä	Joskus	Harvoin/ Ei koskaan
• <b>Ulkoilemme päivittäin</b> (esim. kävellen, pyöräillen, puistoissa, koira ulkoiluttaen jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• <b>Päiväämme sisältyy arkiliikuntaa</b> (esim. portaat, lyhyet matkat kävellen/pyöräillen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• <b>Perheellämme on yhteisiä säännöllisiä liikuntaharrastuksia</b> (esim. retkeily, uimassa käyminen, yhteiset lajiharjoitteet jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Kysely lapsen/vanhempien liikkumistottumuksista

	Kyllä	Ei
• Vanhemmalla on liikuntaharrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Mitä?		

---

	Kyllä	Ei
• Lapsella/lapsilla on liikuntaharrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 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 omaan liikkumistottumuksiini? 0 \_\_\_\_\_ 10
- Miten koen oman vireystilani/jaksamiseni? 0 \_\_\_\_\_ 10
- Haluanko muutosta liikkumistottumukseemme? Kyllä  Ei

**Yhteystietoni saa luovuttaa liikuntaneuvojalle ja tietojani saa siirtää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle**

Kyllä  Ei



## 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 skannattuna sähköpostiin (tai postissa osoitteeseen Koulupolku 5).
- 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



050-5579103 / 044-5411319