



## ALKUKARTOITUSLOMAKE ELINTAPOHJAUSTA VARTEN

On tärkeää, että pyritte vastaamaan kaikkiin kysymyksiin mahdollisimman huolellisesti. Vastatkaa kysymyksiin ympäröimällä tai ruksaamalla oikea vaihtoehto.

Nimi \_\_\_\_\_ Syntymäaika \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

### 1. Montako tuntia nukut keskimäärin yössä?

- a. alle 7
- b. 7-9
- c. yli 9

Nukutko päiväunet? Ei: \_\_\_\_\_ Kyllä: \_\_\_\_\_ tuntia

### 2. Millainen on mielialasi/jaksamisesi pääsääntöisesti?

- a. Hyvä
- b. keskinkertainen
- c. huono

Onko läheisesi ollut huolissaan mielialastasi/jaksamisestasi?

Ei: \_\_\_\_\_ Kyllä: \_\_\_\_\_

Oletko saanut/hakenut apua, mistä \_\_\_\_\_

### 3. Kuinka monta vähintään 30 minuutin yhtäjaksoista liikkumiskertaa sinulle on tullut keskimäärin viikossa viimeisen puolen vuoden ajalta?

- a. yli 5
- b. 3-4 kertaa
- c. 1-2 kertaa
- d. Satunnaisesti
- e. En harrasta liikuntaa lainkaan

### 4. Jos harrastat liikuntaa, millaista liikkumisesi on pääsääntöisesti?

- a. Lihaskuntoliikuntaa (Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri, jumppa jne.)
- b. Kestävyysliikuntaa (Esimerkiksi yli 30 minuutin kestoinen sauvakävely, hölkkä/juoksu, hiihto, uinti, pallopelit jne.)
- c. Hyötyliikuntaa (Esimerkiksi pihatyöt, koiran ulkoilutus, lasten kanssa leikkiminen ulkona, työmatka liikkuminen jne.)

Jos olet harrastanut jotain tiettyä liikuntalajia, mitä \_\_\_\_\_

**5. Jos harrastat liikuntaa, tuleeko sinulle liikkuessasi hiki/hengästytkö liikkumisen aikana?**

- a. Aina
- b. Noin puolet liikunnastani on hikoilua/hengästyksiä aiheuttavaa liikuntaa
- c. Ei milloinkaan

**6. Mitkä tekijät saavat/motivoivat liikkumaan?**

- a. Liikunnasta tulee hyvä olo/-mieli, auttaa stressinhallintaan
- b. Halu pitää huolta terveydestä
- c. Halu näyttää hyvältä
- d. Liikkuminen porukassa
- e. Ei mikään
- f. Jokin muu syy, mikä \_\_\_\_\_

**7. Millaista ruokailusi on pääsääntöisesti?**

- a. Syön säännöllisesti ja monipuolisesti kotiruokaa 3-4 tunnin välein 4-5 ateriaa päivässä.
- b. Ruokailuni on epäsäännöllistä ja/tai iltapainotteista.
- c. Olen valikoiva ruokien suhteen tai noudatan jotain dieettiä, mitä \_\_\_\_\_
- d. En osaa/ehdi laittaa ruokaa. Syön yksipuolisesti ja paljon eineksiä.

**8. Oma ensisijainen tavoite (voit ympyröidä max 2 vaihtoehtoa)**

- a. Unen parantaminen
- b. Ravitsemuksen parantaminen
- c. Liikkumisen aloittaminen/lisääminen
- d. Painonhallinta/laihduttaminen
- e. Yleisen jaksamisen parantaminen
- f. Sairauden hoito/hoidon tukeminen, mikä \_\_\_\_\_

Muuta: \_\_\_\_\_

Päiväys ja allekirjoitus: \_\_\_\_\_

**Yhteystiedot: Irina Heikkinen p. 050 318 1947 | irina.heikkinen@liminka.fi, Janne Laamanen p. 040 358 6345 | janne.laamanen@liminka.fi**