



ALKUKARTOITUSLOMAKE ELINTAPOHJAUSTA VARTEN

On tärkeää, että vastaat kaikkiin kysymyksiin mahdollisimman huolellisesti. Vastaa kysymyksiin ympyröimällä tai ruksaamalla oikea vaihtoehto.

Nimi _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

1. Montako tuntia nuket 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. Voin arjessani toteuttaa itselleni merkityksellisiä asioita

- a. Usein
- b. Satunnaisesti
- c. En juuri koskaan

4. Minulla on elämässäni ihmisiä, joiden kanssa jakaa kokemuksia ja ajatuksia itselleni merkityksellisistä asioista

- a. Useita
- b. Muutamia
- c. Ei, tai olen heihin yhteydessä mielestäni liian harvoin

5. 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

6. 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 _____

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

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

8. 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 _____

9. 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.

10. 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 hoidon tukeminen, mikä _____

Muuta: _____

Päiväys ja allekirjoitus: _____

Yhteystiedot: Jonna Vanhala p. 050 318 1947 | jonna.vanhala@liminka.fi, Hanna Koskinen p. 040 193 9168 | hanna.koskinen@liminka.fi