

Kouvolan kaupunki  
Liikkumaan aktivointi

Esitietolomake

Nimi:	Syntymäaika:
Puhelinnumero:	Sähköposti:
Olen: opiskelija <input type="checkbox"/> töissä <input type="checkbox"/> työtön <input type="checkbox"/> eläkeläinen <input type="checkbox"/> muu, mikä?	
Ohjautuminen liikuntaneuvontaan: lääkäri <input type="checkbox"/> terveydenhoitaja <input type="checkbox"/> fysioterapeutti <input type="checkbox"/> itse hakeutuva <input type="checkbox"/> muu, mikä?	

Pituus:	*Viskeraalirasva:	Diabetes: Todettu <input type="checkbox"/> Ei todettu <input type="checkbox"/>
*Paino:	*Rasvaprosentti:	Diabetesriskipisteet:
*BMI:	*kohdat täytetään yhdessä liikuntaneuvojan kanssa	

Tyytyväisyys liikunnan harrastamiseen 1-10
Kestävyysliikunnan määrä viikossa (h)
Lihaskuntoharjoittelun määrä viikossa (krt)

Miksi tulit liikuntaneuvontaan?
Mikä tuottaa sinulle eniten haasteita arjessa? uni <input type="checkbox"/> ravitsemus <input type="checkbox"/> liikunta <input type="checkbox"/>
Mitä konkreettista apua toivoisit liikuntaneuvojalta?
Tavoite? Mihin tulokseen olisit tyytyväinen?

Olen kertonut tietoni omasta terveydentilastani liikuntaneuvojalle. Osallistun omalla vastuulla liikuntaneuvontaan sekä sitä tukeviin toimintoihin.

Päiväys ja allekirjoitus \_\_\_\_\_