



1. Täyttäkää seuraavalla sivulla oleva LIKKUMISLÄHETTEEN esitietolomake mielellään ennen lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin vastaanottoa.

2. Liikkumistottumukset käydään yhdessä läpi vastaanottotilanteessa.

3. Lääkäri, hoitaja tai fysioterapeutti voivat suositella teille tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Luvallanne liikuntaneuvoja voi ottaa yhteyttä suoraan teihin tai voitte itse varata ajan Lohjan liikuntakeskuksen liikuntaneuvojan henkilökohtaiseen tapaamiseen.

4. Henkilökohtaisessa tapaamisessa liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan nykyisistä liikuntatottumuksistanne, ohjataan terveyden kannalta hyödyllisen ja turvallisen liikunnan pariin ja laaditaan liikuntaohjelma, kerrotaan alueen liikuntatarjonnasta, ohjataan oikeaan liikuntaryhmään ym. toiveesta ja tilanteesta riippuen. Käyntejä liikuntaneuvojan luona voi olla 1 - 3 kertaa ja ne ovat maksuttomia.

LIKKUNTANEUVOJAN YHTEYSTIEDOT

Lohjan Liikuntakeskus Oy
Liikuntaneuvoja Minna Nuppola
minna.nuppola@lohja.fi

Puhelin 044 3740190, puhelinaika perjantaisin 8.00 - 9.00

Henkilökunnalle!

Potilaan /asiakkaan antaessa luvan lähettäkää täytetty liikkumislähete osoitteeseen:

Lohjan Liikuntakeskus Oy / Minna Nuppola,
Runokatu 1
08100 Lohja

LIKKEELEKÖ?

Olen kyllä ajatellut, mutta...

en osaa?

aika ei riitä?

lihakset tulevat kipeiksi?

en tiedä mitä liikuntaa voisin harrastaa?
kelpaankohan - olenkohan liian lihava?
hengästyttää pienikin pyrähdys?

liikuin viimeksi armeijassa?

en tunne kuntani
liikuntamahdollisuuksia

ESITIETOKYSELY

1. Ulkoilen päivittäin, esim. kävelen, pyöräilen, teen pihatöitä

Yleensä Joskus Harvoin / En koskaan

2. Käytän arkiliikuntamahdollisuudet hyödyksi, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet kauppamatkat, pyöräilen töihin

Yleensä Joskus Harvoin / En koskaan

3. Liikun viikossa ainakin 2 tuntia, josta 30 minuuttia hieman hengästyen, esim. reipas kävely, hölkkä, hiihto

Yleensä Joskus Harvoin / En koskaan

4. Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntoa kehittäen, esim. käyn kuntosalilla / jumpparyhmässä, teen lumi- tai puutarhatöitä

Yleensä Joskus Harvoin / En koskaan

Mitä liikuntaa harrastan? _____

Arvioi asteikolla 0 - 10

6. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini?

7. Miten tyytyväinen olen painooni?

6. Miten tyytyväinen olen omaan vireystilaani?

6. Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani terveyteni ja hyvinvointini edistämiseksi?

Annatko luvan lähettää tämän liikkumislähetteen liikuntaneuvojalle? Annan luvan En anna lupaa

Annatko luvan liikuntaneuvojan ottaa sinuun yhteyden puhelimitse? Annan luvan En anna lupaa

Puhelinnumero, josta minut tavoittaa päivääikaan: _____

Lähetävä taho täyttää

LÄHETE LIKUNTANEUVOJALLE

Potilaan nimi _____

Ikä _____

Lähetteen perusteet,
liikuntarajoitteet

Lähetteen antaja

Paikka ja aika _____

Nimenselvennys, virka-asema ja puhelinnumero _____