

## Asiakaskysely

Yleensä Joskus Harvoin /  
En koskaan

- Ulkoilien päivittäin (esim. kävellen, pyöräillen, piha- tai lumitöissä)
- Käytän arkiliikuntamahdollisuudet hyödyksi (esim. käytän portaita, kävelen lyhyet kauppamatkat)
- Liikun ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa hieman hengästyen (esim. reipas kävely, hölkkä, hiihto)
- Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntoa kehittään (esim. kuntosali, lihaskuntoa kehittävä ryhmäliikuntatunti)
- Mitä liikkumismuotoja harrastan?

6. Mitä liikkumismuotoja haluaisin harrastaa?

7. Miten vuodenaajat vaikuttavat liikkumiseen?

8. Mikä helpottaisi säännöllistä liikkumista?

### Arvioi tuntemuksesi rastittamalla asteikolta sopiva kohta

- |  | Tyytymätön         | Tyytyväinen  |
|--|--------------------|--|
| 9. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumusiini? | 0 _____   _____ 10 |  |
| 10. Miten tyytyväinen olen painooni?             | 0 _____   _____ 10 |  |
| 11. Miten tyytyväinen olen omaan vireystilaani?  | 0 _____   _____ 10 |  |
| 12. Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani?     |                    | Kyllä <input type="radio"/> En <input type="radio"/> |

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

Kyllä  Ei

## Lähete liikuntaneuvojalle (lähettävä taho täyttää)

Lähetteen saaja:

Nimi

Päivämäärä

Puhelinnumero

Lähetteen perusteet:

Lähetteen antaja:

Nimi

Päivämäärä

Puhelinnumero

Ammatti

Yhteystiedot

## Lähetekäytäntö

1. Asiakas täyttää Liikkumislähetteen yläosan lääkärin/hoitajan vastaanotolla tai ennen vastaanottoa.
2. Asiakkaan liikkumistottumukset käydään yhdessä läpi vastaanottotilanteessa.
3. Lääkäri ja hoitaja voivat suositella asiakkaalle tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Mikäli asiakas näkee myös itse tarvetta neuvonnalle ja ohjaukselle, hän voi ottaa yhteyttä suoraan oman kunnan liikuntaneuvojaan ja varata ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen.
4. Henkilökohtaisessa maksuttomassa tapaamisessa liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan nykyisestä liikkumisaktiivisuudesta, rakennetaan yhdessä liikuntasuunnitelmaa ja suunnitellaan jatkoa.



## Liikuntaneuvojien yhteystiedot

### Laitila

Kuntoutuspäällikkö,  
työfysioterapeutti

**Elina Harikkala**

puh. **044 5578 217**

[elina.harikkala@terveyskoti.fi](mailto:elina.harikkala@terveyskoti.fi)

Työfysioterapeutti

**Piia Luukkanen**

puh. **044 7207 056**

[piia.luukkanen@terveyskoti.fi](mailto:piia.luukkanen@terveyskoti.fi)

### Uusikaupunki

Erytis- ja  
terveysliikunnanohjaaja

**Heidi Vuori**

puh. **050 552 5432**

[heidi.vuori@uusikaupunki.fi](mailto:heidi.vuori@uusikaupunki.fi)

Päiväkeskusohjaaja

**Pirjo Rakkolainen / Sakunkulma**

puh. **02 8451 5489**

[pirjo.rakkolainen@uusikaupunki.fi](mailto:pirjo.rakkolainen@uusikaupunki.fi)

### Taivassalo

Vapaa-aikaohjaaja

**Jani Korhonen**

puh. **050 387 3354**

[jani.korhonen@taivassalo.fi](mailto:jani.korhonen@taivassalo.fi)

### Vehmaa

Kuntoutusohjaaja, geronomi amk

**Pirjo Luotonen**

Vehmaan palvelukeskus

puh. **044 3603 909**

[pirjo.luotonen@vehmaa.fi](mailto:pirjo.luotonen@vehmaa.fi)