

Hyvinvointivalmennuksen esitietokysely

Yhteystiedot

Nimi: _____ Syntymäaika: _____

Puhelinnumero: _____ Sähköposti: _____

Pituus: _____ Paino: _____

1. Kerro lyhyesti itsestäsi, nykyisestä elämäntilanteestasi ja mihin haluaisit muutosta tai miksi olet tulossa valmennettavakseni:

2. Mikä motivoi sinua saavuttamaan tavoitteesi? Minkä uskot auttavan tavoitteesi saavuttamista, entä haittaavan?

3. Oletko aikaisemmin ollut jossakin valmennettavana? Mitä silloin tapahtui?

-
-
-
4. Millainen on päivärytmisi, arkipäivänä/viikonloppuna (esim. työpäivän säännöllisyys, harrastukset, muut päivään liittyvät työt ja velvollisuudet, unen määrä keskimäärin)?

Arkiliikunta/-aktiivisuus

5. Sisältääkö työsi fyysistä ponnistelua?

Paljon Jonkin verran Hieman Ei ollenkaan

6. Miten kuljet työmatkasi?

Pääsääntöisesti pyörällä tai jalan Joskus pyörällä tai jalan

Yleensä autolla tai julkisilla kulkuvälineillä Aina autolla tai julkisilla kulkuvälineillä

7. Harrastatko hyötyliikuntaa (mahdollisten työmatkojen lisäksi)?

Paljon Jonkin verran Hieman Ei ollenkaan

8. Kuinka paljon kulutat keskimäärin aikaa television katseluun päivässä?

Yli 3 tuntia 2 - 3 tuntia 1 - 2 tuntia En ollenkaan

9. Kuinka kauan työskentelet keskimäärin näyttöpäätteen ääressä päivittäin?

Yli 8 tuntia 4 - 8 tuntia 1 - 4 tuntia En ollenkaan

Liikuntatottumukset

10. Kuinka monta kertaa viikossa olet harrastanut keskimäärin liikuntaa viimeisen vuoden aikana?

- Säännöllisesti yli 5 kertaa viikossa Säännöllisesti 3 - 5 kertaa viikossa
Säännöllisesti 2 -3 kertaa viikossa Säännöllisesti 1 - 2 kertaa viikossa
Epäsäännöllisesti En ollenkaan

11. Jos olet harrastanut liikuntaa, kuvaile liikuntasuorituksiasi tarkemmin (Kuinka usein harrastat mitään lajia? Liikuntasuorituksen kesto?):

12. Jos et ole harrastanut liikuntaa, mitkä ovat olleet suurimmat syyt liikkumattomuuteen?

13. Millaisena pidät omaa kuntoasi verrattuna samanikäisiin naisiin/miehiin?

Kestävyyskunto: Erinomainen/Hyvä Keskimääräinen Välttävä Heikko

Lihaskunto: Erinomainen/Hyvä Keskimääräinen Välttävä Heikko

Notkeus: Erinomainen/Hyvä Keskimääräinen Välttävä Heikko

14. Kuvaile tavoitteita, joita haluat liikunnalla saavuttaa:

15. Harjoittelusi tavoitteet (numeroi 1-5 tärkeintä järjestyksessä)

- Kiinteytyminen Voiman hankinta Lihasmassan hankinta Ryhdin parantaminen
 Yleinen lihaskunnan kohentaminen Lihastasapainon parantaminen
Kestävyyskunnan parantaminen Painonpudotus Stressinpurku Yleisen hyvinvoinnin lisääminen ja terveyden parantaminen Liikunnan ilon löytäminen
Verenpaineen laskeminen

16. Jos tavoitteesi on pudottaa tai lisätä painoa, paljon haluaisit painoasi muuttaa?

- _____ kiloa + _____ kiloa

17. Kehosi alueet, joita erityisesti tahdot vahvistaa/kiinteyttää?

18. Seuraatko liikuntamääriäsi systemaattisesti, merkitsetkö liikuntasi esim. johonkin sovellukseen?

Kyllä En

19. Kuinka usein haluat harrastaa liikuntaa?

Yli 4 kertaa viikossa 3-4 kertaa viikossa 2-3 kertaa viikossa Kerran viikossa

20. Millainen olisi täydellinen liikuntaviikkosi, joka olisi ajankäytöllisesti realistinen toteuttaa? Kirjaa alle liikuntalajit ja käytettävä aika. Merkitse liikuntamuodoksi tarvittaessa useampi eri vaihtoehto, mikäli haluaisit vaihdella liikuntamuotoa. Kirjaa myös vakioliikuntakerrat.

Viikonpäivä

Liikuntamuoto

Harjoituksen kesto

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Ruokailutottumukset

21. Kuvaille ns. normaalin arkipäivän syömistäsi. Mitä syöt, missä, kenen kanssa ja milloin?

22. Seuraatko ruokailutottumuksiasi systemaattisesti, merkitsetkö syömisestä esim. johonkin sovellukseen?

Kyllä En

23. Syötökö mielestäsi terveellisesti? Perustelut:

24. Oletko tyytyväinen painoosi?

Kyllä En

25. Oletko joskus laihduttanut/lihottanut itseäsi jollakin dieetillä?

26. Teetkö itse paljon ruokaa vai käytkö syömässä ulkona?

27. Kuinka paljon käytät alkoholia?

Lepo/Palautuminen

28. Kuinka monta tuntia yleensä nukut yöllä? _____

29. Onko se mielestäsi riittävästi, miksi on tai miksi ei?

30. Nukutko päiväunia?

Kyllä En

31. Palaututko mielestäsi hyvin liikuntasuorituksista?

32. Onko arjessasi tarpeeksi hetkiä levätä ja rauhoittua? Miten se näkyy?

33. Seuraatko nukkumistasi systemaattisesti, merkitsetkö unesi esim. johonkin sovellukseen?

Kyllä En

Yleinen terveys

34. Kuinka hyvin voit mielestäsi asteikolla 1-10? Perustele lyhyesti.

Fyysisesti

Henkisesti

35. Oletko raskaana tai oletko synnyttänyt viimeisen 6kk:n aikana?

Kyllä Ei

36. Onko sinulla sairauksia/vaivoja, jotka voivat olla liikunnan rajoitteina?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, mikä sairaus tai vaiva?

37. Onko lääkäri milloinkaan kieltänyt tai rajoittanut sinulta liikuntaa?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, miksi kielletty tai rajoitettu?

38. Onko sinulla viimeisen vuoden ajalta rasitusvammoja tai toistuvia kiputiloja?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, missä ja minkälaisia?

39. Oletko ollut viimeisen vuoden aikana sairaalahoidossa?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, minkä vuoksi?

40. Onko sinulla säännöllinen lääkitys?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, mihin määrätty?

41. Onko sinulla todettu jokin seuraavista sairauksista (tummenna, jos on)?

- sepelvaltimotauti
- keuhkoputkentulehdus
- nivelreuma
- sydäninfarkti
- astma tai muu keuhkosairaus
- nivelkuluma
- kasvain tai syöpä
- aivoverenkierron häiriö
- selkäsairaus
- vamma tai tapaturma
- sydämen rytmihäiriö
- alhainen hemoglobiini
- mahahaava

42. Onko sinulla ollut viimeisen 6kk:n aikana esim. seuraavia oireita (tummenna, jos on)?

- rintapistos
- huimaus
- hengenahdistus

- rytmihäiriöt
- selkä/-niskakivut
- korkea tai alhainen verenpaine

43. Muu sairaus, vamma tai oire, joka tulisi ottaa huomioon valmennuksessa?

44. Muita toiveita valmennukseen liittyen tai mitä vielä haluaisit otettavan huomioon:

Tietojen vahvistaminen

- Vakuutan edellä mainitut tiedot oikeiksi ja tiedostan virheellisesti annettujen tietojen haitat.
- Esitietolomakkeessa selvitettävät asiat ovat luottamuksellisia, eikä tietoja luovuteta ilman asianosaisen lupaa eteenpäin.

Paikka:

Päivämäärä:

Allekirjoitus: