

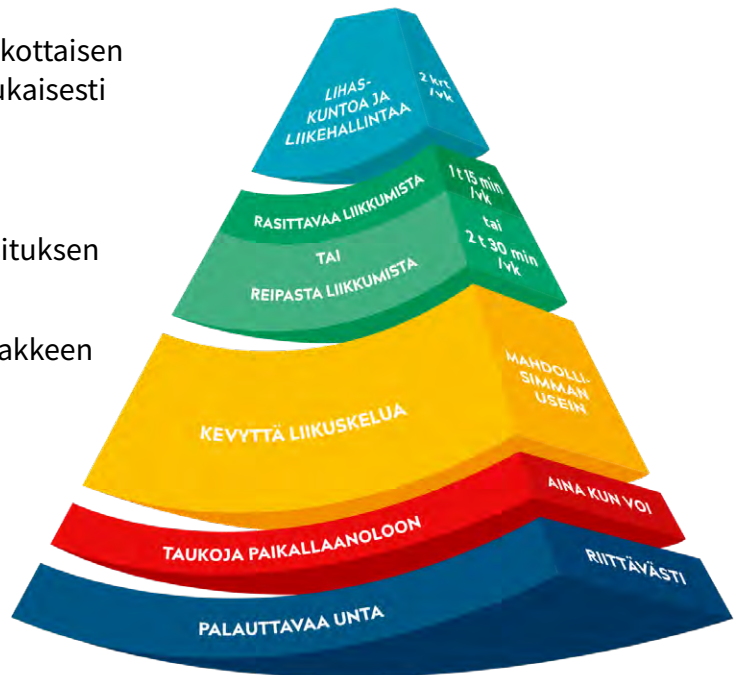
Kysymyksiä liikkumistottumuksista keskustelun tueksi

Kysymykset etenevät 18–64-vuotiaan viikottaisen liikkumisen suosituksen kartiokuvan mukaisesti alhaalta ylös.

Käytä keskustelussa apuna:

- asiakasta koskevan liikkumisen suosituksen [kartiokuva tai suosituslehtinen](#)
- [täytettävä liikkumisen suositus](#) -lomakkeen ensimmäinen sivu kirjaamiseen

Asiakas vastaa kysymyksiin oman arvionsa mukaan. Asiakas voi käyttää apunaan esimerkiksi käyttämänsä mobiilisovelluksen tai mittarin seurantatietoja tai muistiinpanojaan. Vastauksia verrataan suositukseen.



Palauttava uni

Mieti unesi määrää ja laatua siltä kannalta, että olisit seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä vireessä.

Unen määrä

Miten usein nukut omasta mielestäsi riittävän paljon?

Unen laatu

Miten usein nukut omasta mielestäsi riittävän hyvin?

Vertaa nukkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

Taukoja paikallaanoloon

Mieti pitkäkestoista paikallaanoloasi tavallisen päivän aikana. Ajattele istumistasi, makoiluasi ja seisomistasi esimerkiksi kotona, työssä, harrastuksissa ja kulkuneuvoissa.

Esimerkkejä: asennon vaihtaminen, istumasta seisomaan nouseminen, jaloittelu.

Miten usein hyödynnät tilaisuudet tauotta paikallaanoloasi tavallisina päivinä?

Vertaa paikallaanolon tauottamistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

Kevyt liikuskelu

Mieti kevyttä liikuskeluasi tavallisen päivän aikana.

Kevyt liikuskelu ei hengästyä ja se tapahtuu usein muun toiminnan ohessa. Esimerkkejä: päivittäiset kotiaskareet, kauppareissut ja puuhastelu pihalla.

Miten usein hyödynnät mahdollisuudet liikuskeluun tavallisina päivinä?

Vertaa liikuskeluasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

Reipas tai rasittava liikkuminen

Reipas liikkuminen

Mieti reipasta liikkumistasi tavallisen viikon aikana. Liikkumisesi on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Esim. reipasta kävelyä vastaava teho.

Kuinka paljon liikut reippaasti tavallisen viikon aikana? (tuntia ja minuuttia)

Rasittava liikkuminen

Mieti rasittavaa liikkumistasi tavallisen viikon aikana. Liikkumisesi on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Esim. hölkkää tai juoksua vastaava teho.

Kuinka paljon liikut rasittavasti tavallisen viikon aikana? (tuntia ja minuuttia)

Vertaa reippaan ja rasittavan liikkumisen määrää suositukseen. Miten suositus toteutui?

Lihaskunto ja liikehallinta

Mieti liikkumista, joka kuormittaa lihaksiasi, haastaa tasapainoasi ja pitää yllä notkeuttasi.

Jos reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseesi kuuluu myös tällaista liikkumista, laske ne kerrat myös tähän.

Kuinka monta kertaa sinulle kertyy tällaista liikkumista tavallisen viikon aikana? (kertojen lukumäärä)

Vertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavan liikkumisesi kertoja suositukseen.

Liikkumisen kokonaisuus

Tarkastele suosituksen toteutumista

Mitä ajattelet liikkumisesi kokonaisuudesta?

Mitkä osat ovat mielestäsi jo hyvällä mallilla?

Missä on mielestäsi vielä parantamisen varaa?

Miltä tilanne vaikuttaa?

Jos muutoksille on tarve:

Mitä voisit itse tehdä tilanteen kohentamiseksi?

Millaista apua tai tukea kaipaisit?

Ota keskustelun jatkossa avuksesi täytettävä liikkumisen suositus -lomakkeen [toinen sivu](#), jonne voitte kirjata asiakkaan kanssa liikkumisen suunnitelmaa.