

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Nykyinen, vähintään 30 minuuttia päivässä toteutuva, säännöllinen liikkuminen:

ei juuri mitään kevyttä liikkumista päivänä viikossa
 riipeää liikkumista päivänä viikossa
 rasittavaa liikkumista päivänä viikossa

Edellisen liikkumisohjeen toteutuminen: kyllä osittain eiEdellisen tavoitteen toteutuminen: kyllä osittain ei

Kommentit: _____

Uusi liikkumisen terveysperuste tai tavoite: _____

UUSI OHJE:

Liikkumismuodot ja/tai lajit Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen luonti, työmatkapyöräily, kävelylenkkeily, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoittelu	Päivänä viikossa	Kesto päivässä minuuttia	Rasittavuus*	Sykealue

* KEVYT= ei juurikaan hengästymistä, RIPEÄ= jonkin verran hengästymistä, RASITTAVA= voimakasta hengästymistä

Lisäohjeet:

 käynti _____ luona puh. _____ muu _____

Toteutumisen arviointi ja seuranta:

_____ kk:n kuluttua _____ luona puh. _____

Pvm: ____/____/____

Seurannan toteutti: _____