

L I I K K U M I S R E S E P T I

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Nykyinen, vähintään 30 minuuttia päivässä toteutuva, säännöllinen liikkuminen:

- ei juuri mitään
- kevyttä liikkumista _____ päivänä viikossa
- ripeää liikkumista _____ päivänä viikossa
- rasittavaa liikkumista _____ päivänä viikossa
- } terveyden kannalta riittävää
 riittämätöntä

Liikkumisen terveysterveysteet tai tavoite: _____

OHJE:

Liikkumismuodot ja/tai lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä	Rasittavuus	
Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen luonti, työmatkapyöräily, kävelylenkkeily, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoittelu		minuuttia	kevyt • ei juurikaan hengästymistä ripeä • jonkin verran hengästymistä rasittava • voimakasta hengästymistä	sykealue

Lisäohjeet:

- esite _____
- käynti _____ luona puh. _____
- muu _____

Toteutumisen arviointi ja seuranta:

- seuraavalla vastaanottokäynnillä _____
- _____ kk:n kuluttua _____ luona puh. _____
- muu _____

Pvm: ____/____/____

Lääkärin allekirjoitus