

soite

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue

Mellersta Österbottens välfärdsområde

Liikuntaneuvonnan palautekysely

Hei!

Olet osallistunut sydänpotilaille suunnattuun liikuntaneuvontaan. Pyydämme sinulta nyt palautetta palvelun kehittämiseksi.

Kyselyyn vastataan anonymisti ja siihen menee noin 10 min. Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä (*).

Kiitos vastauksistasi!

Lisätietoja: fysioterapeutti mirva.rasmus@soite.fi

VASTAAJAN TAUSTATIEDOT

Valitse ikäryhmä *

alle 18

- 18 - 29
- 30 – 39
- 40 – 49
- 50 – 64
- yli 64

Valitse sukupuoli *

- mies
- nainen
- muu/en halua kertoa

TERVEYS, FYYSINEN KUNTO JA TOIMINTAKYKY SEKÄ TYÖKYKY

Arvioi, millainen on mielestäsi tämän hetkinen *

1=huono, 2= melko huono, 3= keskitasoinen, 4=hyvä , 5=erittäin hyvä

	1	2	3	4	5
terveydentilasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fyysinen kuntosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi tämän hetkistä työkykyäsi valitsemalla asteikolla 10-0 sitä kuvaavin taso?

*

Mikäli et ole työelämässä, valitse vaihtoehto X = en ole työelämässä

- 10 = työkykyäni on parhaimmillaan
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

0 = en pysty laisinkaan työhön

X = en ole työelämässä

Arvioi tämän hetkistä toimintaasi *

Kirjoita arviosi viereiseen kenttään aikana esim. __ tuntia ja __ minuuttia

Miten paljon liikut kaikkiaan tavallisen viikon aikana? Laske mukaan sekä kevyt liikuskelu että reipas ja rasittava liikkuminen kotona, töissä, harrastuksissa jne.

Miten paljon sinulle kertyy reipasta ja rasittavaa eli ainakin vähän hengästyttävää liikkumista tavallisen viikon aikana? Laske mukaan myös reippaat koti- ja pihatyöt sekä reipas asiointikävely ja -pyöräily

Miten paljon sinulle kertyy istumista ja makoilua tavallisen arkipäivän aikana?

LIIKUNTANEUVONTA

Kuinka motivoitunut olit liikkumaan liikuntaneuvonnan/elintapavalmennuksen alkaessa? *

10 = erittäin innostunut

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0 = en yhtään/täysin haluton

Kuinka motivoitunut liikkumaan olet nyt? *

10 = erittäin innostunut

9

- 8
 7
 6
 5
 4
 3
 2
 1
 0 = en yhtään/täysin haluton

Millaisia vaikutuksia liikuntaneuvonnalla/elintapavalmennuksella on ollut arkeesi? *

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon

- liikkumiseni lisääntyi
 ruokavaliostani tuli terveellisempi
 unen laatu parani
 sain tukea painonhallintaan
 jaksan paremmin
 lihaskuntoni parani
 kestävyyskuntoni parani
 kiinnitin kokonaisvaltaisesti huomiota terveellisiin elintapoihin
 muita vaikutuksia, mitä?

 mikään ei ole muuttunut arkielämässäni

Arviosi liikuntaneuvonnasta *

	ei lainkaan	jonkin verran	paljon
Miten hyödyllistä liikuntaneuvonta oli sinulle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Missä määrin liikuntaneuvonta tuki sinua liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vapaa sana ja kommentit:

Haluatko sanoa jotakin muuta liikuntaneuvonnan kriteereihin liittyen?

Lähetä vastauksesi painamalla Valmis! -painiketta: