

# 1. Liikkumiseni tällä hetkellä

## A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä							
Rasittavaa liikumista, mitä							
Reipasta liikumista, mitä							

### LIKKUMISEN SUOSITUKSEN TOTEUTUMINEN / ESIMERKKI

Pisteitä oikeassa reunassa olevat C sarakkeen kohdat seuraavasti.

Ei lainkaan 1 pst

Osittain 2 pst

Enimmäkseen 3 pst

Täysin tai ylittyi 4 pst

Laske pisteet yhteen, esimerkissä kokonaispistemäärä on 14. Kirjaa ja tilastoi potilastietojärjestelmään ohjeiden mukaisesti.

1 2 3 4

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\_\_\_\_\_ kertaa

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------

yhteensä \_\_\_\_\_ t \_\_\_\_\_ min

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

## B Liikuskelu, paikallaanolo ja uni tavallisena päivänä

Kevyttä liikuskelua, mitä ja kuinka usein	
Taukoja paikallaanoloon, miten ja kuinka usein	
Palauttavaa unta, miten paljon	