OULU

Esitietolomake

Liikuntaneuvontaan ja hyvinvointivalmennukseen tulevalle

1. Henkilötiedot

Sukunimi	Etunimet	Syntymäaika
Katuosoite	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite

2. Lähtötilanne

Mistä sait tiedon neuvonnasta?

Neuvontaan tulemisen syy?

Onko sairauksia? Jos on todettu jotakin, onko näihin lääkitys?

Onko sinulla usein toistuvia selkävaivoja tai muita tuki-ja liikuntaelinvaivoja?

3. Harrastukset ja liikunta

Tuleeko sinulle hyötyliikuntaa arjessa (esim. kävely kauppaan, siivoaminen kotona, pihatyöt)?

☐ Päivittäin ☐ Useita kertoja viikossa ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa

Onko sinulla harrastuksia? Minkälaisesta liikunnasta pidät?

4. Uni

Miten nukut?

5. Ravinto

Onko syömisesi säännöllistä (n. 3–4 tunnin välein tapahtuvaa)? Kuinka usein syöt päivässä?

6. Stressi

Onko sinulla stressiä?

☐ Päivittäin ☐ Useita kertoja viikossa ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa

Onko muita asioita, joista haluat kertoa tai toivot että huomioidaan tapaamisella?

OULU

Preliminary Information Form
for people entering Sport Advice and Wellness Coaching

1. Personal information

Last name	First names	Date of birth
Street address	Phone number	E-mail address

2. Starting point

How did you hear about Sport Advice services?

Why do you seek Sport Advice?

Do you have diagnosed illnesses? If yes, do you have medication?

Do you have repetitive back pain or other locomotor system issues?

3. Hobbies and exercise

Do you practice incidental exercise in your daily life (such as walking to the store, cleaning your home, yard work)?

☐ Daily ☐ Multiple times a week ☐ Less than once a week

Do you have hobbies? What kind of exercise do you enjoy?

4. Sleep

How do you sleep?

5. Nutrition

Do you eat regularly (approximately every 3–4 hours)? How many times do you eat every day?

6. Stress

Do you feel stress?

☐ Daily ☐ Multiple times a week ☐ Less than once a week

Is there anything else you wish to discuss or want to be considered during your meeting?