

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 liikuntaelinvaijoja?

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?