

Päiväkirja: Fyysinen aktiivisuus

Päiväkirjan pitäjä: _____

Asiakkaan nimi: _____

Seuranta-aika: _____

Omatoimisuuden aste (ympyröi sopiva vaihtoehto)

1. Täysin itsenäinen
2. Osittain autettava
3. Täysin autettava

Liikkumisen apuvälineet

Liikkumisen apuvälineet sisällä _____

Liikkumisen apuvälineet ulkona _____

Fyysisen aktiivisuuden tiheys	viikko 1							viikko 2							
	päivät	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Pystyasennossa, kävellen / pyörätuolissa (tuntia ja min/päivä)															
Ulkoilukerrat Kirjaa mahdollinen apuneuvo R = rollaattori															
Ryhmäliikuntaan osallistuminen Mikä: Käytä lyhenteitä esim. tuolivoimistelu = TV															
Omat liikuntaharjoitteet Mikä: Käytä lyhenteitä esim. porrasharjoitus = PH															

Lyhenteiden selitykset:

