



Naantali



AKSELI

LiPaKe
Liikunnan palveluketju



asiakaskysely

Liikunta elämäntavaksi!



liiku

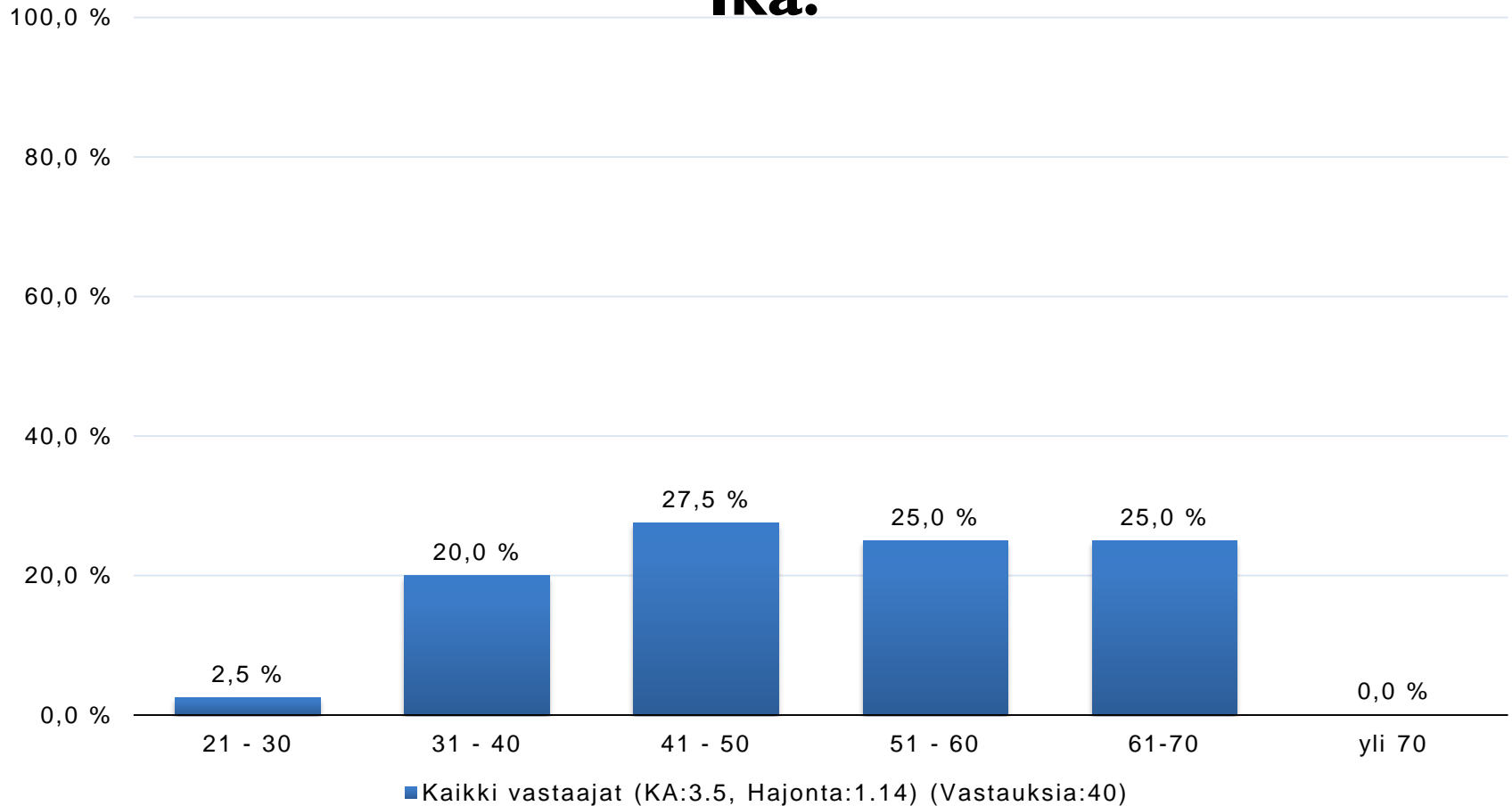
TAUSTATIEDOT

- Kysely toteutettiin maaliskuussa 2020, ja lähetettiin reilulle 60:lle liikuntaneuvontaan osallistuneelle
- Vastauksia saatiin 40
- Vastanneet Naantalien ja Akselin asiakkaita
- Asiakkaat vuosilta 2017-2020
- Tulokset kerätty 13.05.2020



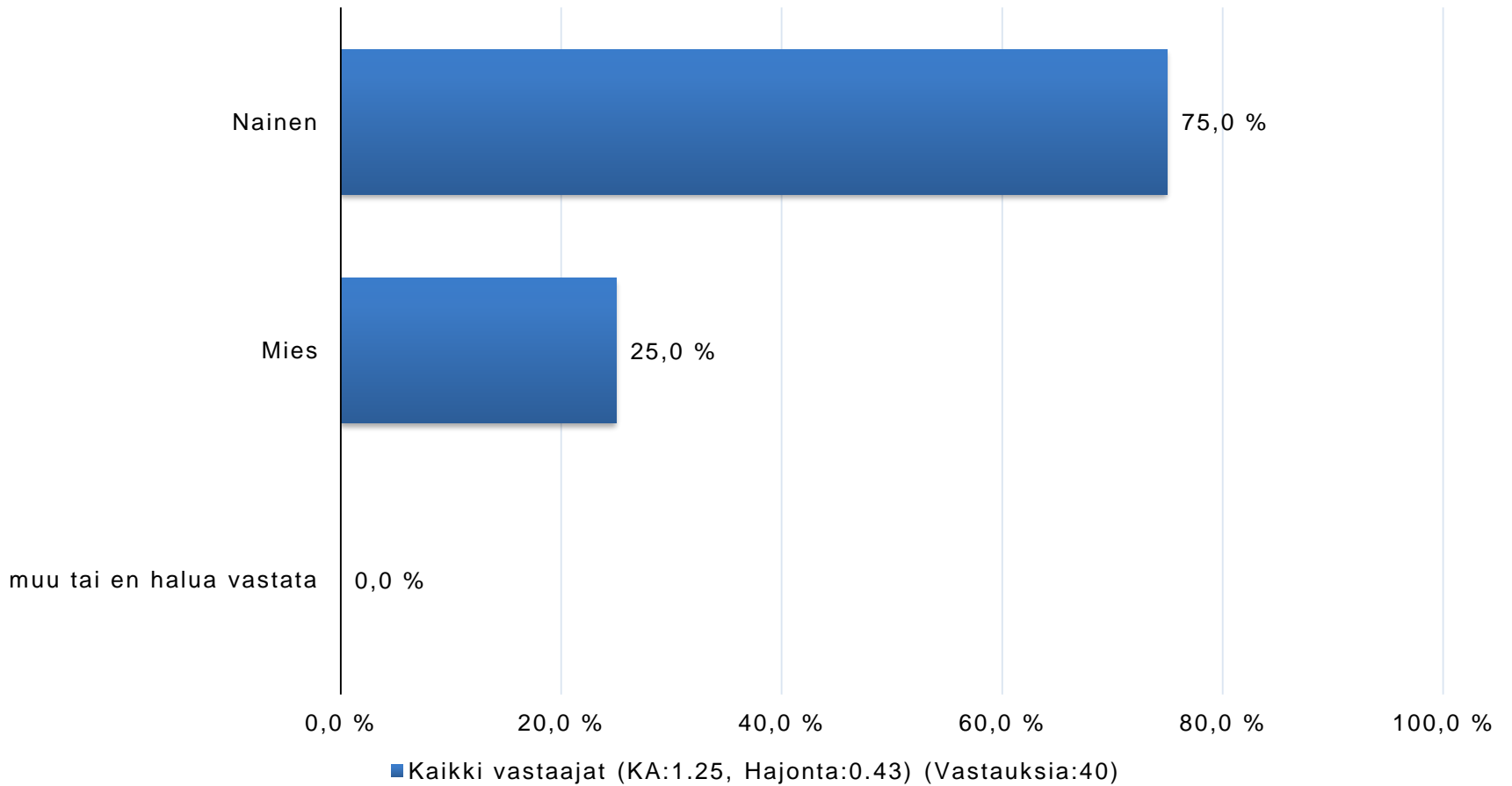
TAUSTATIEDOT

Ikä:



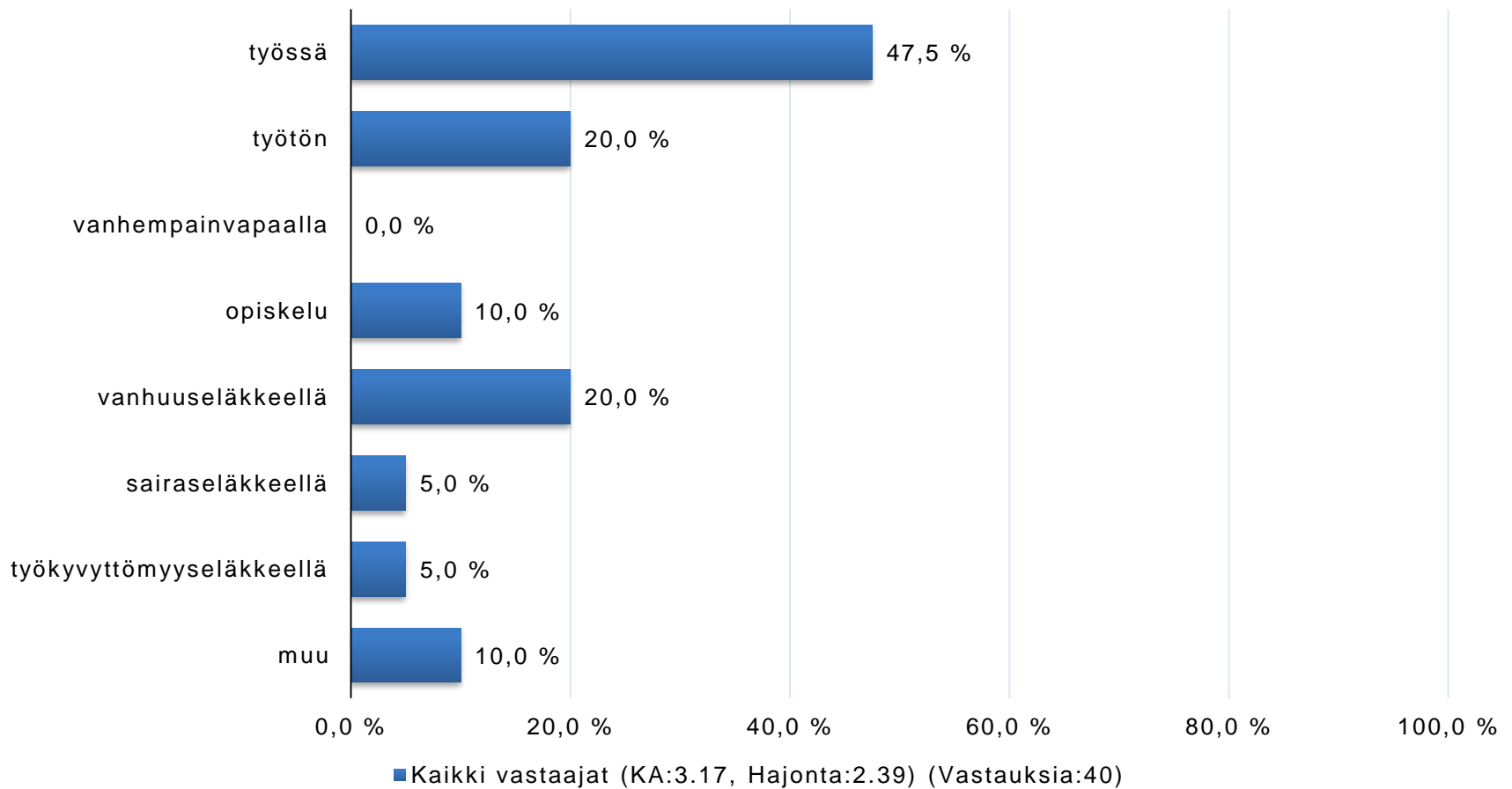
TAUSTATIEDOT

Sukupuoli:



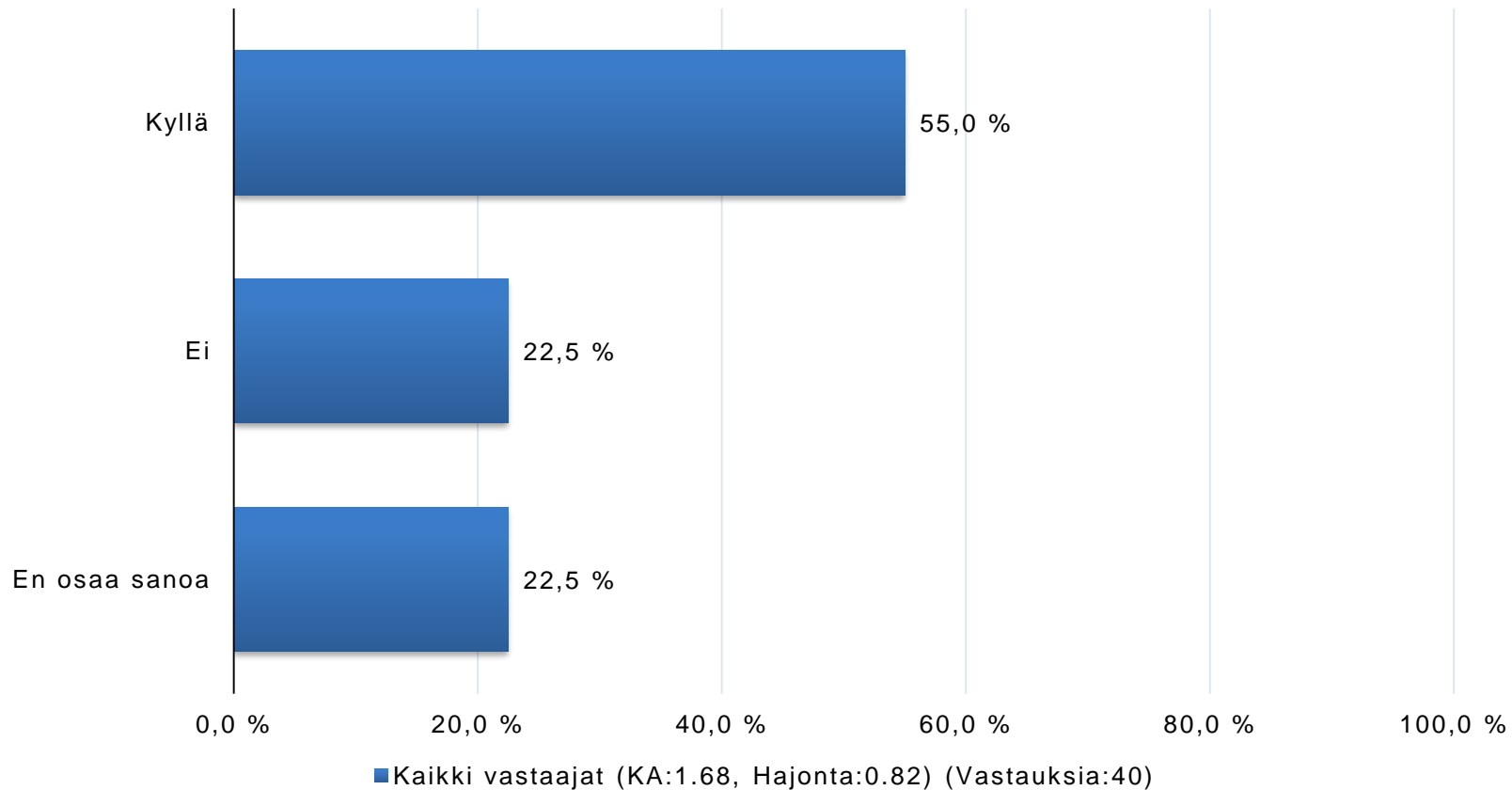
TAUSTATIEDOT

Työtilanne (voit valita useamman)



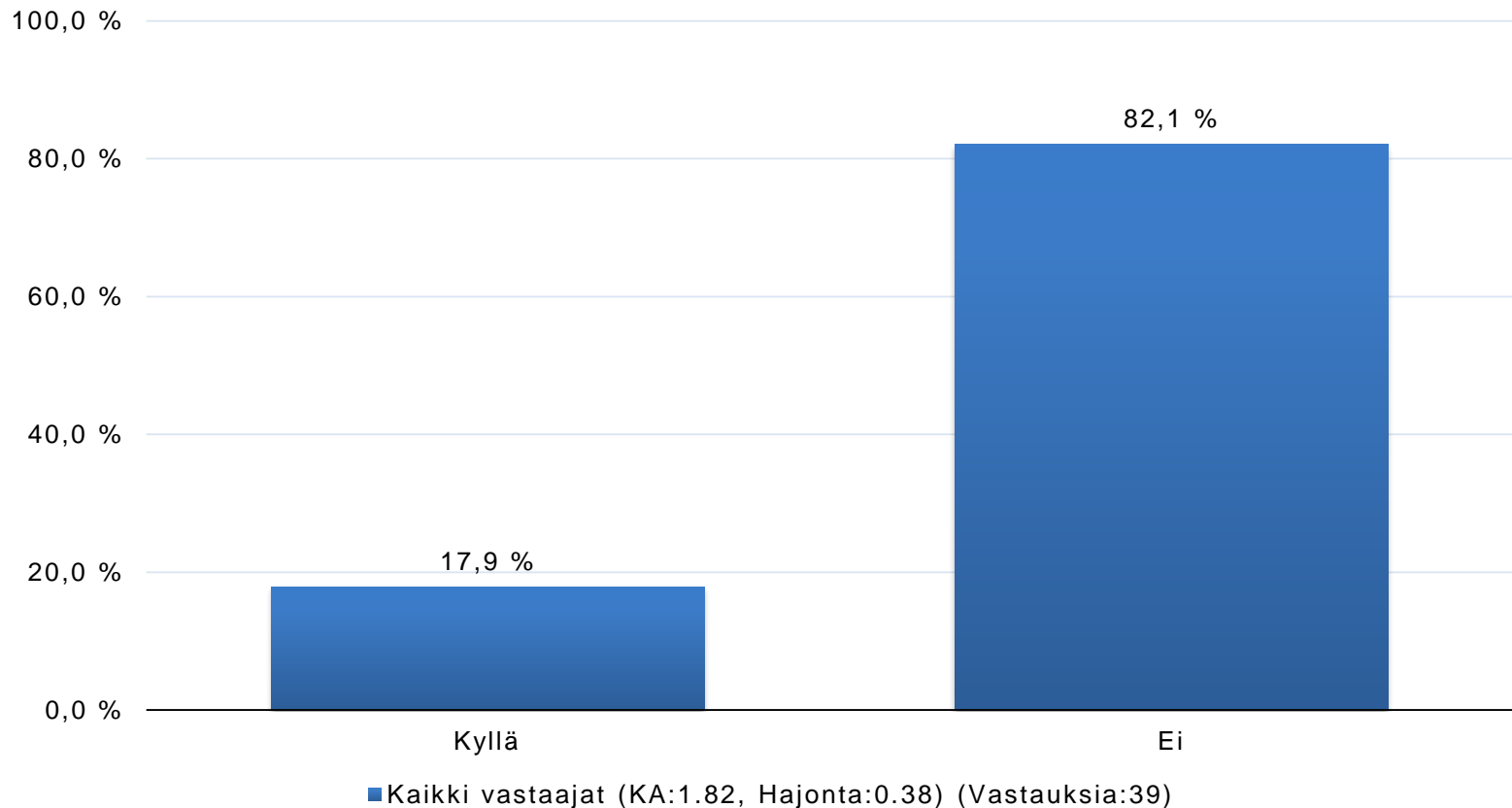
LIKUNTA-AKTIVISUUS

Onko fyysinen aktiivisuutesi lisääntynyt liikuntaneuvonnan prosessin seurauksena?



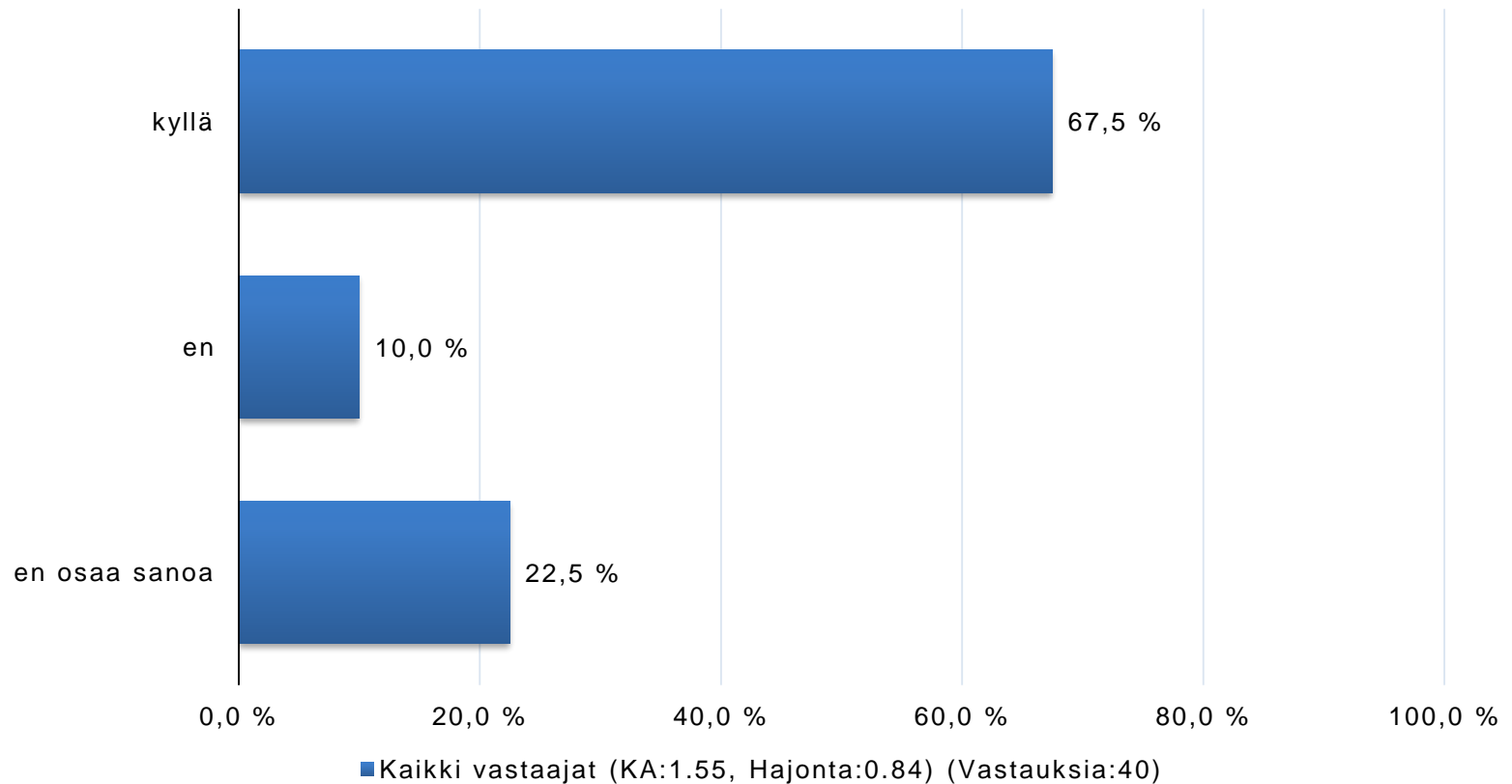
LIIKUNTA-AKTIVISUUS

Oletko osallistunut terveystieteiden ohjattuun kuntopiiriin?



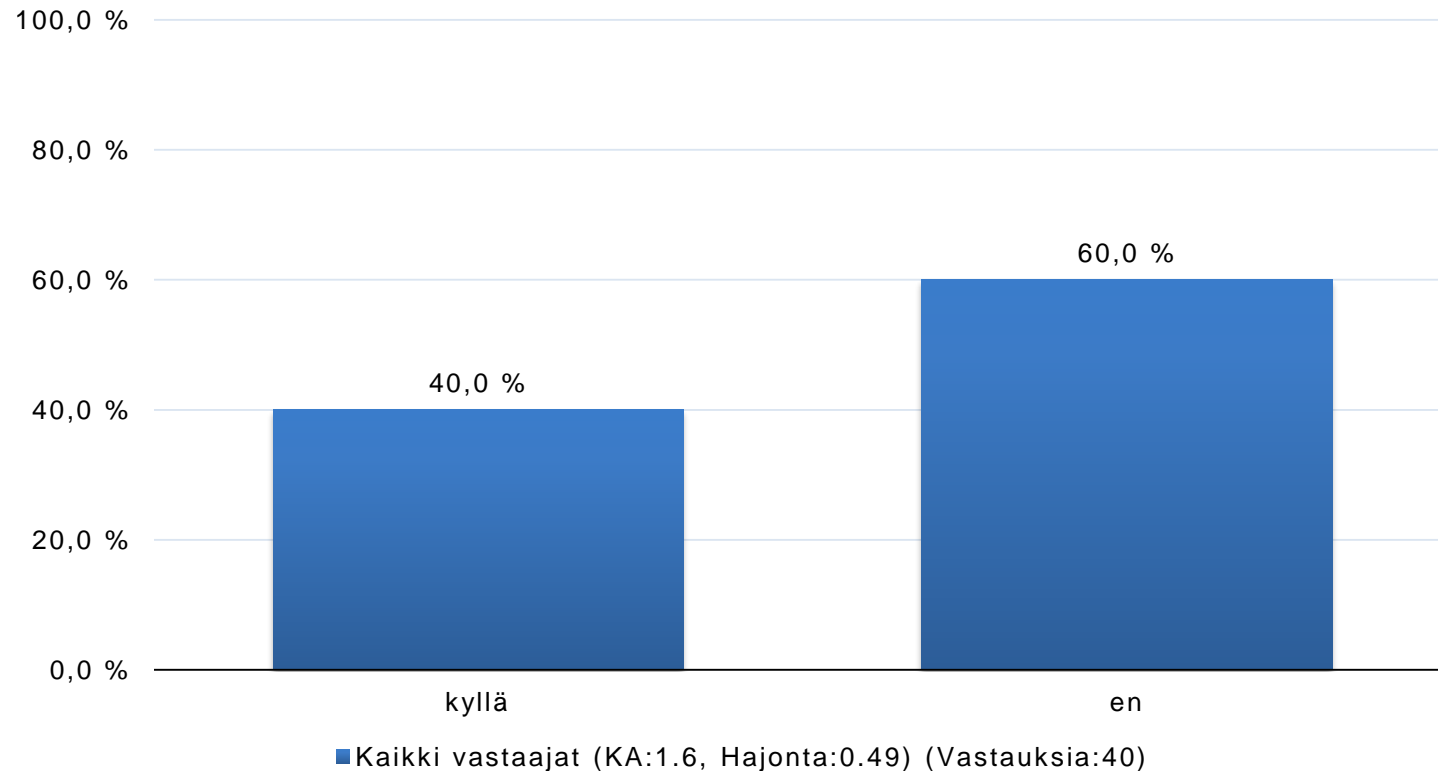
LIIKUNTA-AKTIVISUUS

Oletko saanut riittävästi tietoa kuntasi liikuntapaikoista ja ryhmistä?



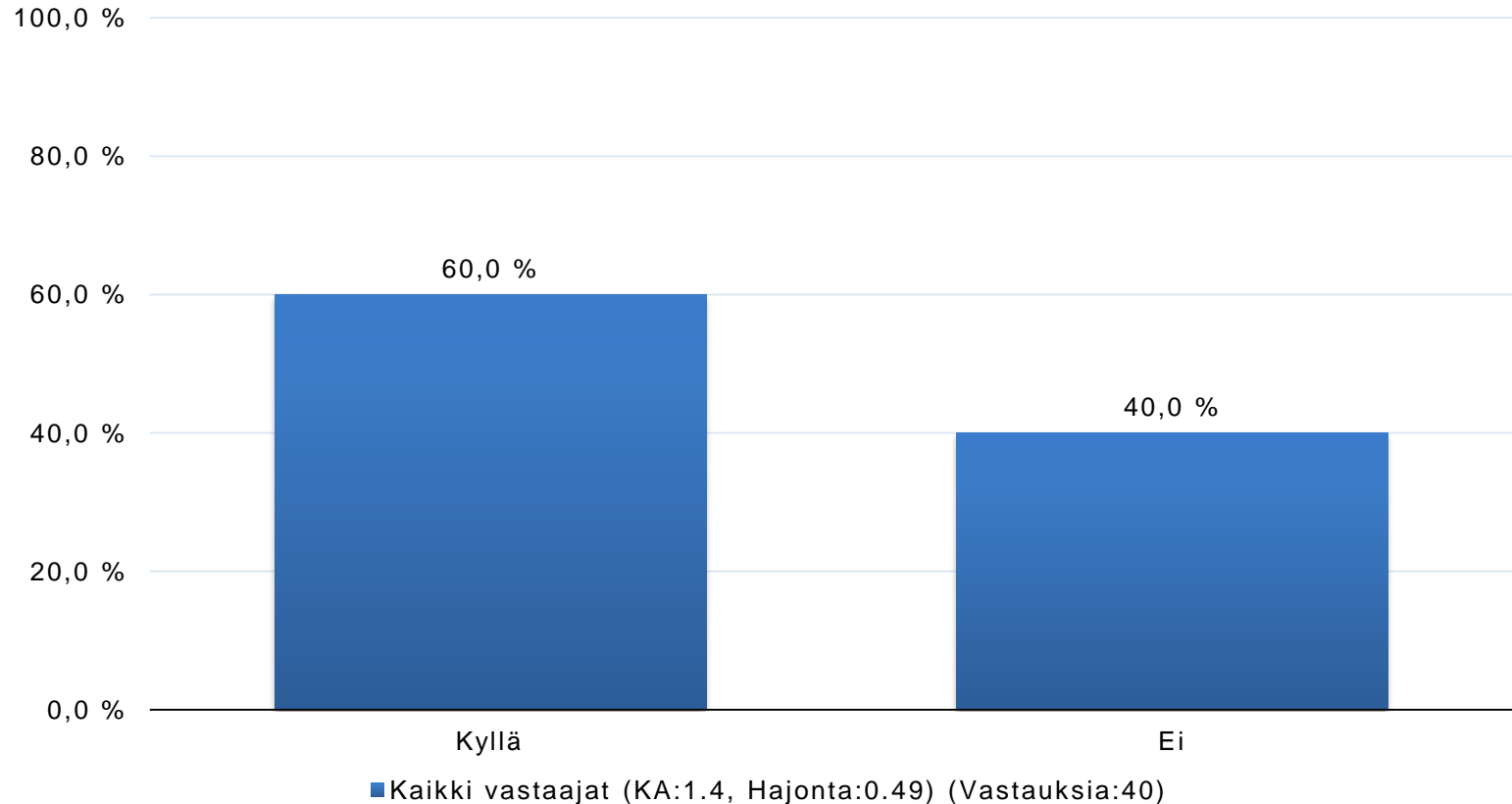
LIIKUNTA-AKTIVISUUS

Oletko löytänyt liikuntaneuvonnan prosessin avulla uuden liikkumismuodon?



RAVINTOTOTTUMUKSET

Ravintotottumukseni on muuttunut terveellisemmiksi liikuntaneuvonnan prosessin myötä



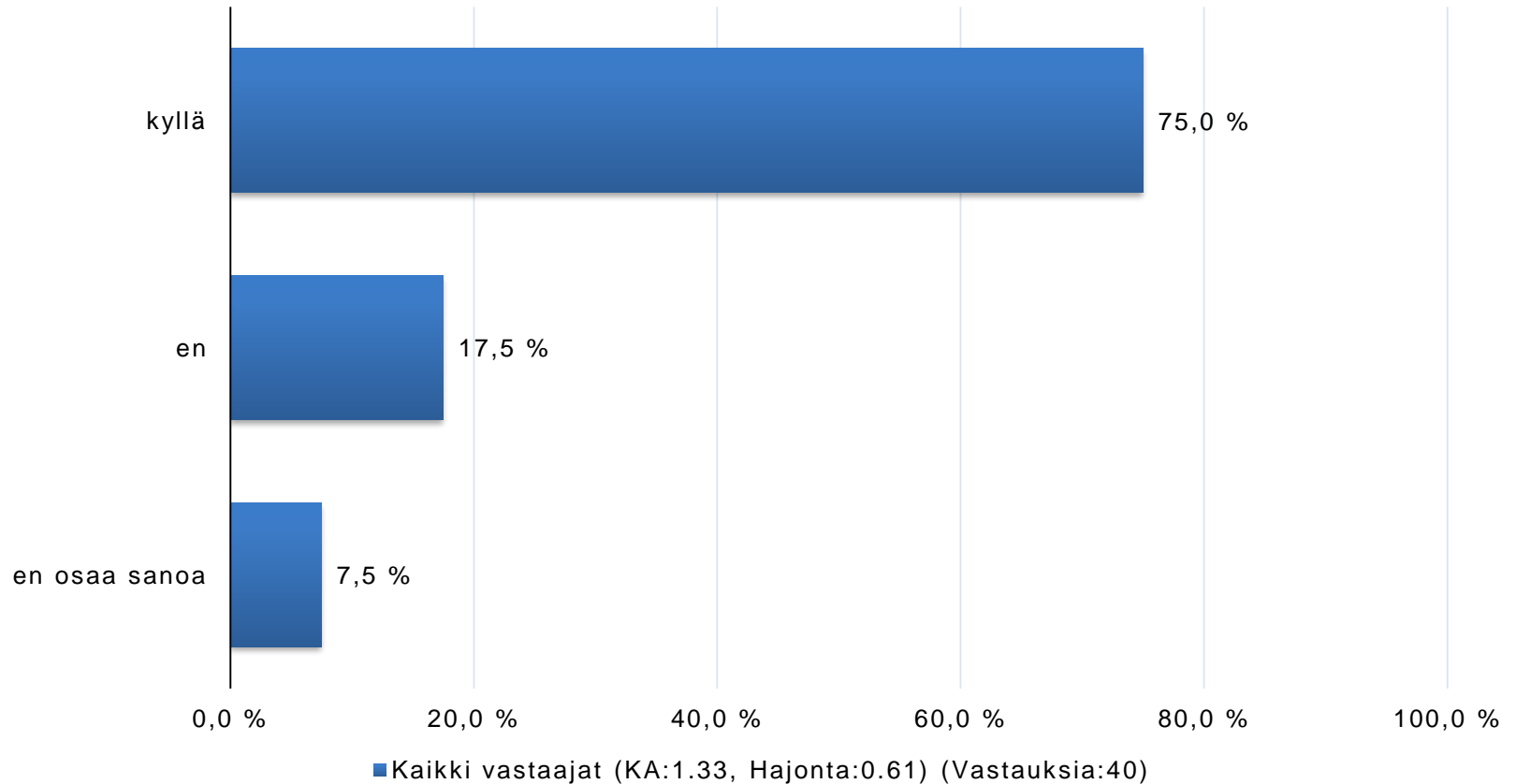
RAVINTOTOTTUMUKSET

Mitä asioita olet saanut muutettua ravintottumuksissasi prosessin aikana (voit valita useamman)



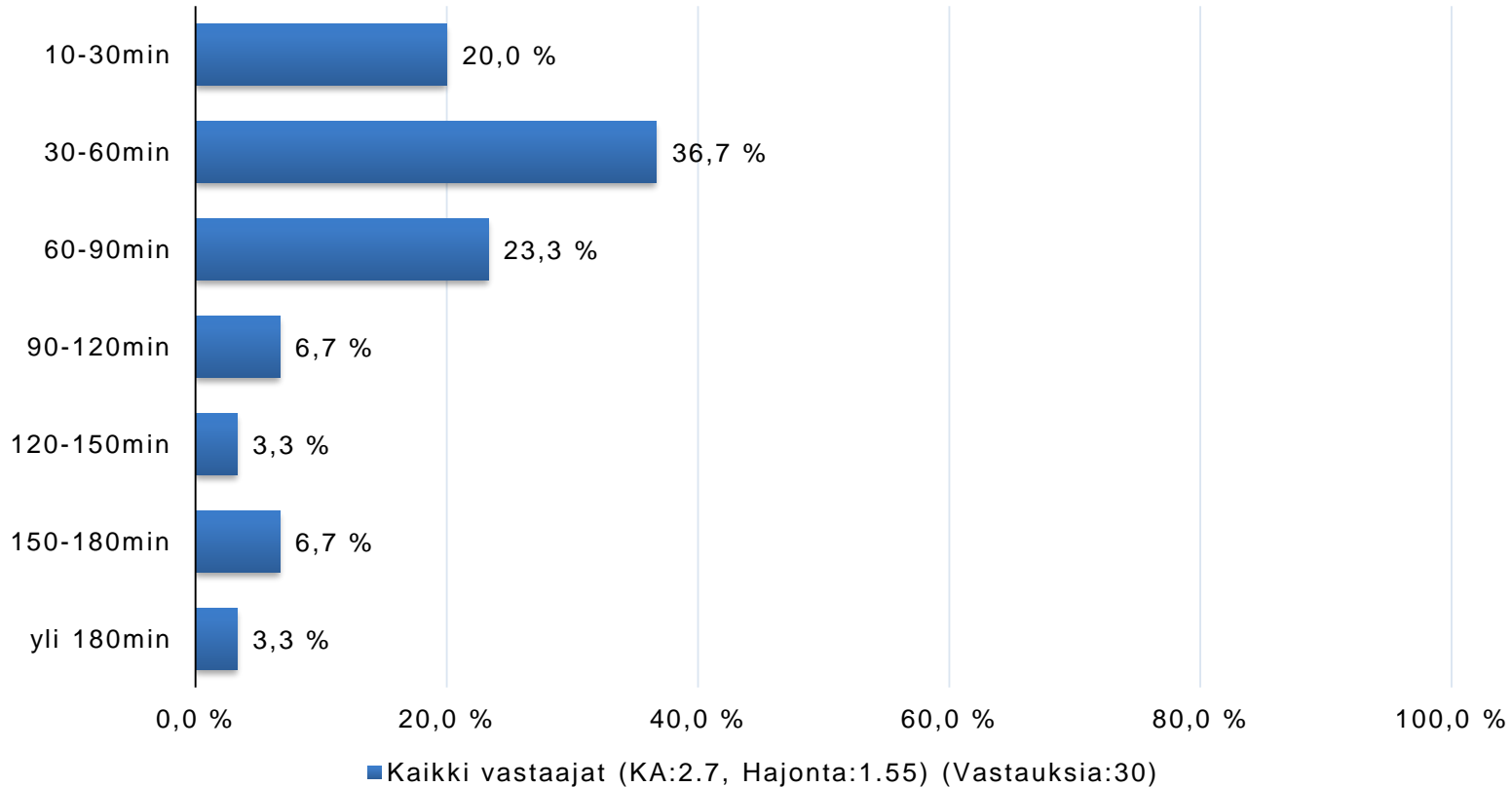
RAVINTOTOTTUMUKSET

Oletko mielestäsi saanut tarpeeksi tietoa terveelliseen ravitsemukseen liittyen?



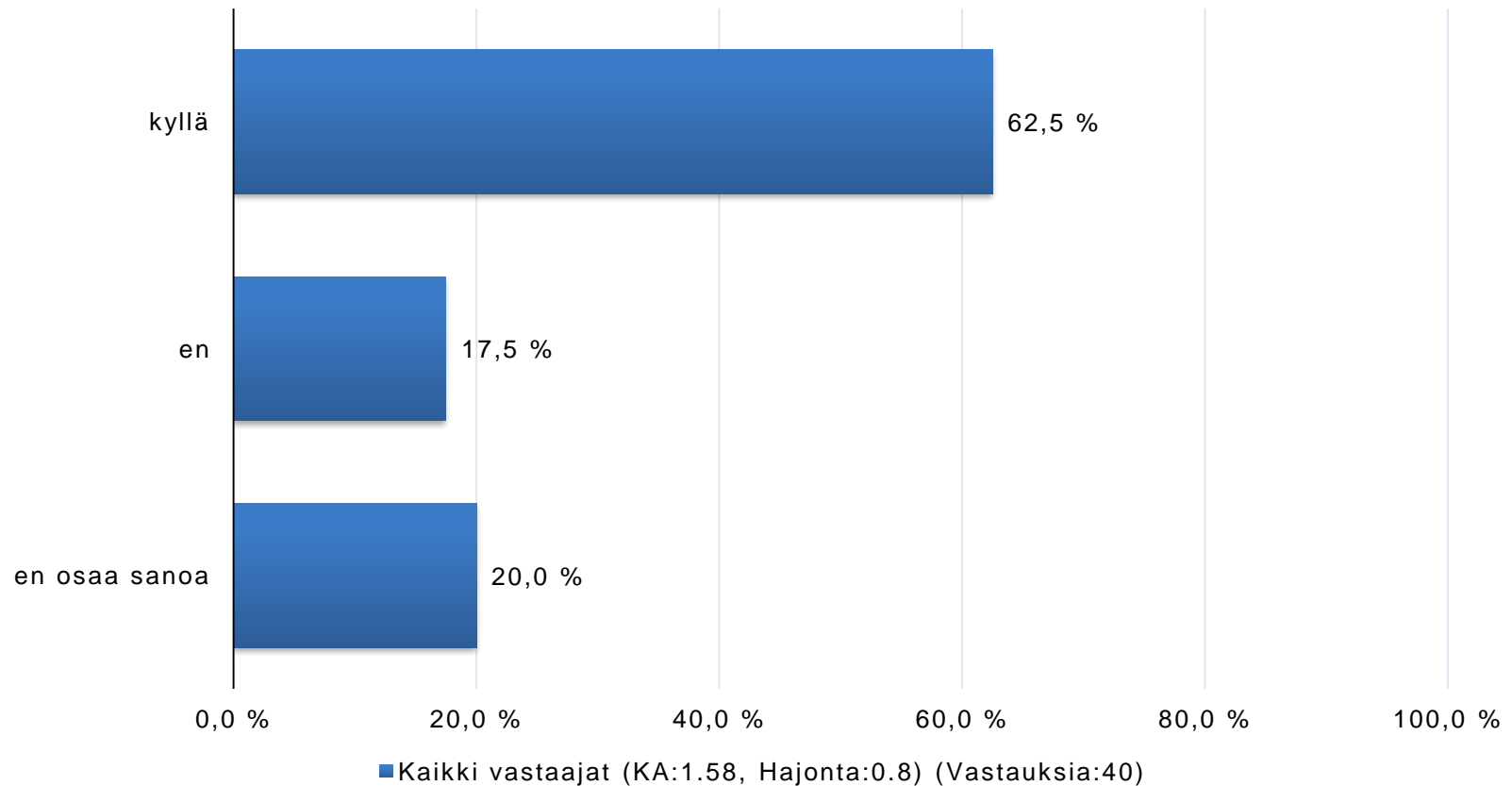
VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI

Jos viikottainen liikunnan määrä on lisääntynyt liikuntaneuvonnan myötä, arvioi kuinka paljon:



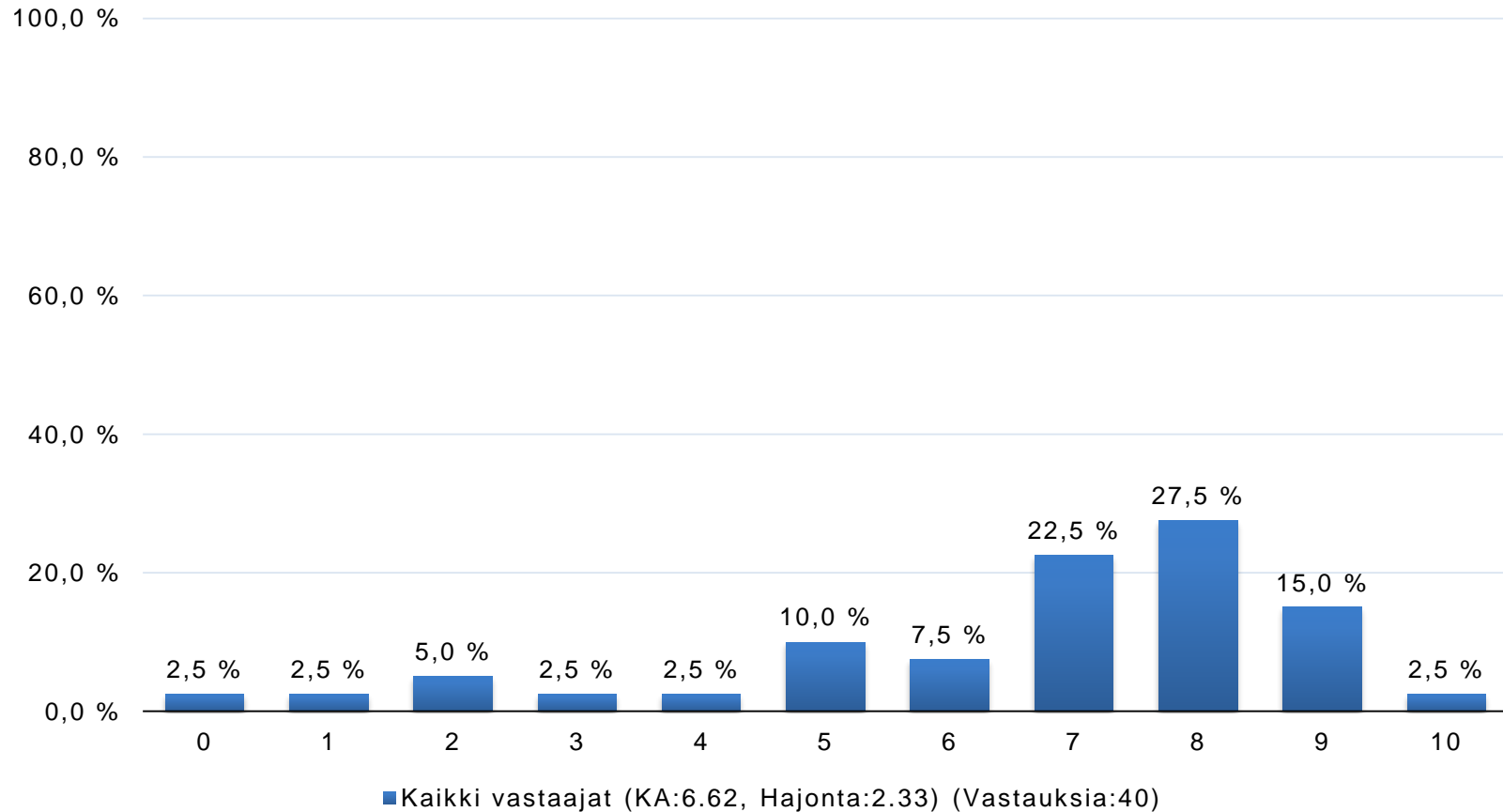
VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI

Koetko hyvinvointisi parempana nyt kuin ennen liikuntaneuvonnan prosessia?



VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI

Arvioi asteikolla, kuinka paljon olet mielestäsi saanut tukea liikuntaneuvonnan prosessissa? (0=en ollenkaan, 10= erittäin paljon)



Risut ja ruusut

Tähän voit kirjoittaa mihin olet ollut tyytyväinen liikuntaneuvonnan prosessissa, ja mitä olisit kaivannut lisää? (Kaikki vastaajat)

- Aikaisempaan viitaten kertauskurssi sisäistäminen jälkeen.
- Ymmärrystä ja paneutumista minun asioihin. Minulla kipeytyi jalat liikunnasta niin pahasti että en pystynyt liikkumaan ja palaute oli negatiivista
- Olin todella tyytyväinen, erityisesti Inga olit innostava ohjaaja. silloin muutos oli mulla käynnissä kyllä mutta nyt kun siitä on jo aikaa kun sain olla mukana siinä niin olen vaipunut samaan tekemättömyyteen ikävä kyllä. mutta ryhmä ja ohjaus oli erittäin hyvä ja innostava juttu mulle. eli ruusuja siitä! olisipa jatkunut kauemmin!
- Liikunta neuvonta olisi toivottavaa kaikille työssä käyville, joilla liikunta ei ole osana arkea. Työterveyshuolto on tietysti avain asemassa ja ennaltaehkäisy tärkeämpää kuin sairauksien hoito. Vuorotyö hoitoalalla, yhdistettynä hektiseen arkeen luo omat haasteensa liikuntaan, mutta liikkumattomuus tuo suuria terveysriskejä.
- Liikuntaneuvonta-aika oli tosi hyvä. Olin aktiivinen ja painoakin sain pois. Olin kiinnostunut uudesta mahdollisuudesta.
- Vaikkei arvioiden ja mittareiden valossa muutokset näytä olennaisilta, niin liikuntaneuvojan luona käymäni 12 kk on ollut tärkeä tukipilari itselleni muutenkin haasteellisessa elämäntilanteessa. Olennaista on se, että vaikka määrät eivät ole olennaisesti lisääntyneet, niin ne eivät ole myöskään vähentyneet (mikä olisi hyvin voinut olla mahdollista)
- positiivinen ja kannustava asenne
- Olen ihan tyytyväinen - itse olen vain ehkä sellainen "ei-ryhmäihminen".
- Enemmän ryhmätapaamisia, joissa olisi voinut keskustella muitten kanssa, nyt yhteistä vain kuntosali kerran viikossa
- Oli hyvä päästä kartoittamaan oma tilanne ja ainakin yrittää päästä korjaamaan sitä.

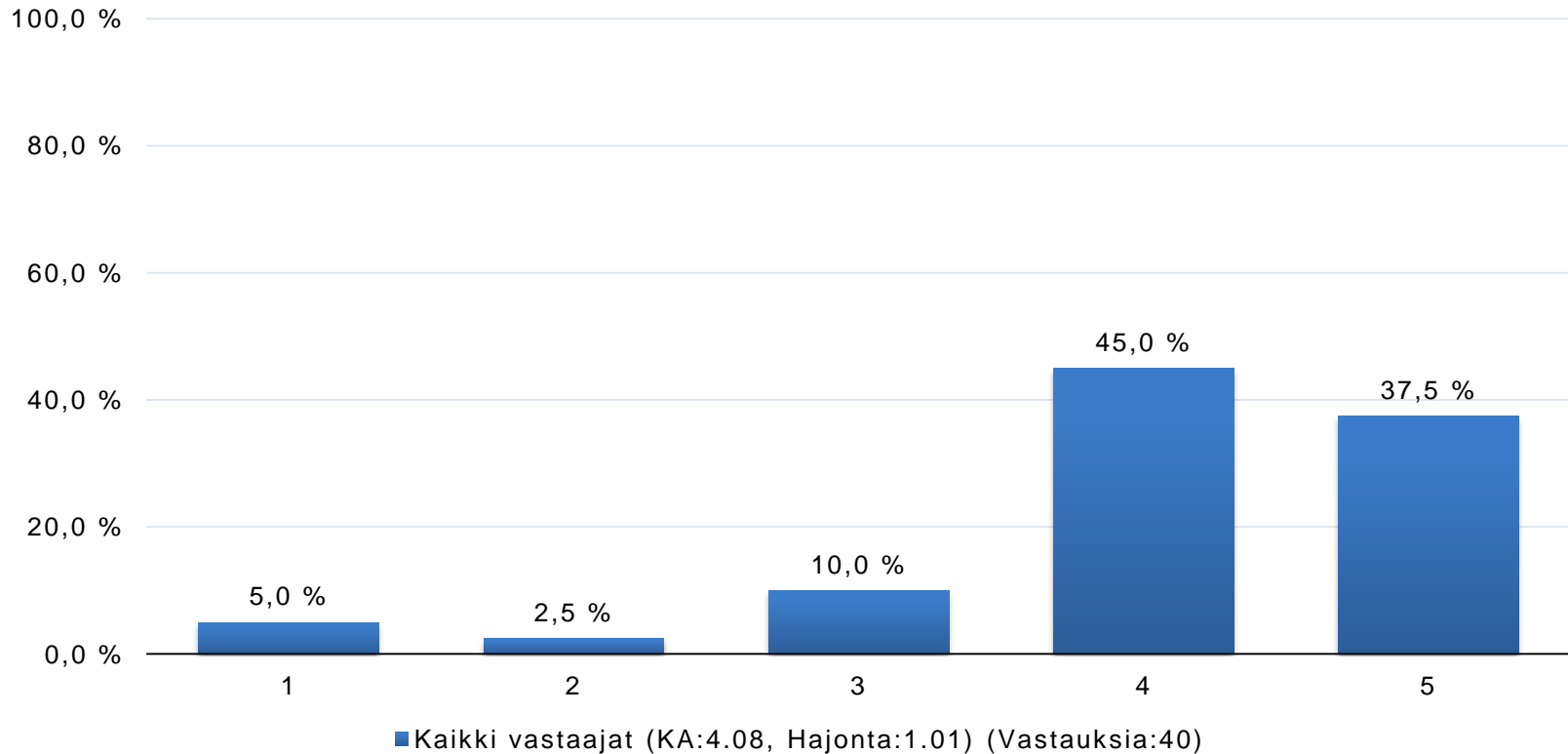
Risut ja ruusut

Tähän voit kirjoittaa mihin olet ollut tyytyväinen liikuntaneuvonnan prosessissa, ja mitä olisit kaivannut lisää? (Kaikki vastaajat)

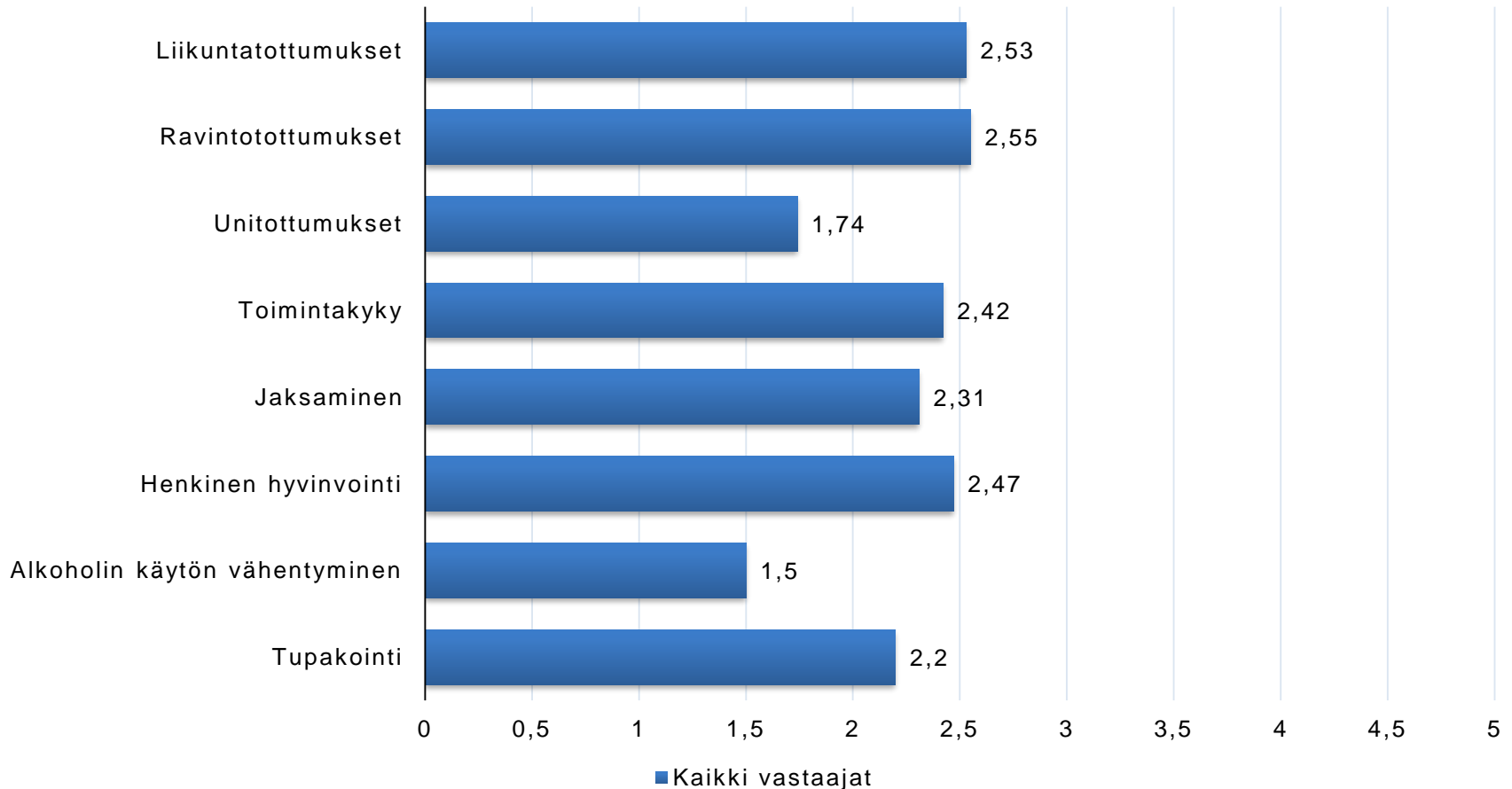
- Minulla on ollut ennenkin suht terveet elintavat. Ateriarytmini oli päin seiniä. Sen olen saanut paremmalle tolalle. Muutoin elintavat pysyneet samoina.
- Ruusuja: positiivinen kannustaminen, alku kuntosalitoimintaan, mahdollisuus tutustua muutamiin kuntosaleihin
Risuja: olisin kaivannut jatkoa vuoden jakson jälkeen
- Yhteyden ottoihin
- Oli mahtavaa saada käydä ilmaisessa neuvonnassa asiantuntevan ihmisen luona.
- ohjeistusta on kyllä ,mut yhteisöllisyys puuttuu mikä antaa kannustinta
- Kiitos Ingalle.Hän osaa olla kannustava ja antaa tukea.

Risut ja ruusut

Mitä mieltä olet ollut liikuntaneuvonnasta kokonaisuutena?



Arvioi asteikolla 1-5, kuinka paljon muutosta on mielestäsi tapahtunut?



TOIMINNAN KEHITTÄMINEN JATKOSSA

- Tiiviimpi yhteistyö
- Osallistuminen ohjattuun kuntopiiriin & sitoutuneisuus prosessiin
- Kontrollisoitto 12 kk käynnin jälkeen muutaman kuukauden päähän
- ... Mitä muuta?

Kiitos!

Inga.luotonen@liiku.fi & jukka.laara@liiku.fi

