ALKUKYSELY PAINONHALLINTAOHJAUKSEEN TULEVALLE

Ota lomake mukaan vastaanotolle tai lähetä se sähköpostitse ravitsemusterapeutillesi ennakkoon: [laura.heikkila@odl.fi](mailto:laura.heikkila@odl.fi), [emilia.leinonen@odl.fi](mailto:emilia.leinonen@odl.fi) tai [marja.vanhala@odl.fi](mailto:marja.vanhala@odl.fi).

Nimi

1. **Noudatatko jotain erityisruokavaliota tai onko sinulla ruokaan liittyviä rajoitteita (esim. laktoositon ruokavalio, keliakiaruokavalio, allerginen sitrushedelmille jne).**

en

kyllä, mitä

1. **Käytätkö vitamiini-kivennäisainevalmisteita tai muita ravintolisiä säännöllisesti tai satunnaisesti?**

en käytä

kyllä, mitä, kuinka usein

1. **Jos sinulla on tiedossa hemoglobiini, ferritiini (raudan varastoarvo), verensokeri- ja/tai verenpainearvosi ja kolesteroliarvosi, voi kirjata niitä tähän. Voit mainita myös, jos käytät jotain lääkitystä niihin.**
2. **Onko sinulla päivittäistä elämää haittaavia suolisto-oireita, esim. turvotusta, ripulia, ilmavaivoja tai kipuja?**

ei

kyllä, mitä, onko tutkittu lääkärissä?

1. **Kuinka paljon painat?** **kg Kuinka pitkä olet?** **cm**
2. **Onko painossasi tapahtunut muutoksia viime aikoina?**

ei

kyllä, mitä muutoksia

1. **Mikä on tavoitteenasi painon suhteen?**

laihtua, kuinka monta kiloa

pitää painoni nykyisessä

nostaa painoa, kuinka monta kiloa

1. **Yritätkö oksentaa, jos tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?**

en

kyllä

1. **Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisiesi määrää?**

ei

kyllä

1. **Hallitseeko ruoka tai ruoan ajattelu elämääsi?**

ei

kyllä

1. **Tunnetko syyllisyyttä joidenkin ruokien syömisestä?**

en

kyllä

1. **Kuvaile ruokarytmiäsi. Syötkö säännöllisesti, vai jääkö aterioita syömättä? Naposteletko? Onko ateriavälien pituus mielestäsi sopiva?**
2. **Kerro ruokavaliosi laadusta, esim. syötkö mielestäsi riittävästi kasviksia, millaisia rasvoja käytät leivillä ja ruoanvalmistuksessa? Maito-, liha- ja viljavalmisteiden laadut? Pikaruokaa, valmisruokia?**
3. **Koetko haasteita ruoan määrän kanssa? Syötkö aterioilla itsesi sopivan kylläiseksi tai herkästi liikaa, vai jäätkö nälkäiseksi? Rajoitatko tietoisesti ruoan määrää? Millaisissa tilanteissa syöt liikaa?**
4. **Miten herkuttelet? Mitä, kuinka usein, kuinka paljon kerralla?**
5. **Mitkä tekijät vaikuttavat syömiseesi, esim. onko sinulla tunnesyömistä? Syötkö eri tavalla yksin tai seurassa? Vaikuttavatko stressi tai joutilaat hetket syömiseesi? Onko syömisesi erilaista vapaapäivinä kuin arkisin?**
6. **Kerro liikkumisestasi. Teetkö istumatyötä vai liikkuvaa työtä? Puuhasteletko/ liikutko vapaa-ajalla paljon vai ovatko tekemisesi enemmän istuen tapahtuvia? Onko sinulla säännöllisiä liikuntaharrastuksia? Kuinka usein/ kuinka monta tuntia viikossa harjoittelet?**