

LIIKUNTARIIPPUVUUDEN RISKIARVIOINTILOMAKE

Tällä lomakkeella voit arvioida asiakkaasi/ omaa liikuntariippuvuuden riskiä. Lomake ei ole diagnostiikkaväline, vaan suuntaa antava.

NIMI

PÄIVÄMÄÄRÄ

PV

KK

V

Vastaa jokaiseen väittämään asteikolla 1–6.

Vastausasteikko:
1 = Täysin eri mieltä 2 = Osittain eri mieltä 3 = Jonkin verran eri mieltä
4 = Jonkin verran samaa mieltä 5 = Osittain samaa mieltä 6 = Täysin samaa mieltä

	VÄITTÄMÄ:	VASTAUS (1-6)
1.	Liikunta on tärkein asia elämässäni.	
2.	Minulle on syntynyt huolia tai ristiriitoja perheeni ja/tai kumppanini kanssa liikunnan määrästä.	
3.	Käytän liikuntaa tunteiden hallintaan, kuten parantaakseni mielialaa tai paetakseni/välttääkseni negatiivisia tunteita.	
4.	Olen lisännyt päivittäisen liikunnan määrää ajan myötä.	
5.	Tunnen oloni ärtyyneeksi tai huonoksi, jos joudun jättämään liikuntakerran väliin.	
6.	Huomaan palaavani nopeasti aikaisempaan liikuntamäärään, vaikka olisin yrittänyt vähentää sitä.	
7.	Tunnen syyllisyyttä, jos en tee suunniteltua harjoitusta tai se ei suju toivotusti.	
8.	Harjoittelen silloinkin, kun olen sairas tai en täysin toipunut loukkaantumisesta.	

PISTEYTYSOHJE:
Laske kaikkien väittämien pisteet yhteen (8–48 pistettä). Jos kokonaispisteet ovat 34 tai enemmän, se viittaa kohonneeseen liikuntariippuvuuden riskiin.

YHTEENSÄ:

Lomake luotu mukaillen:
Granzioli et al. (2023). The Expanded Exercise Addiction Inventory (EAI-3): Towards Reliable and International Screening of Exercise-Related Dysfunction. Int J Ment Health Addict.