

Keitä ammattiurheiljoita tiedät, joilla on myös astma?

Miten poikkeustila on vaikuttanu liikuntaharrastuksiisi?

Millaiset asiat tuottavat sinulle iloa?

Millainen liikkuja olet?

Kerro paras vinkkisi kotikuntoiluun.

Mikä tekee arjestasi hyvää?

Mitä ja miten kertoa treenikavereille astmasta vai pitääkö suu kiinni?

Mistä olet saanut tietoa astmaan ja liikuntaan liittyen?

Kerro vinkki liikunnan sujumiseen astman kanssa.

**Millaisia tunteita
astma sinussa
herättää?**

**Millainen vaikutus
astmalla on
jaksamiseesi (arjessa
ja liikunnassa)?**

**Keneltä olet saanut
parhaiten tukea astman
kanssa
elämiseen ja/tai
liikuntaharrastukseesi?**

**Mikä antaa sinulle
motivaatiota liikunnan
harrastamiseen?**

**Mikä on tärkeintä,
mitä olet oppinut
astman kanssa
liikkumisesta?**

**Mitä olisit halunnut
kuulla konkarilta,
kun sairastuit TAI aloitit
liikuntaharrastuksen?**

**Onko sinulla tavoiteita
liikuntaharrastuksesi
suhteen?**

**Kerro paras
onnistumisesi liikunta-
harrastuksessa.**

**Oletko joutunut tekemään
kompromisseja liikunnassa
astman vuoksi (esim.
jättämään treenejä väliin)?**