

ශාරීරික අභ්‍යාස පුරුදු ඇගයීම

පරීක්ෂණයට භාජනය වන තැනැත්තාගේ නම

※ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න, එක් සතියක කාල සීමාව තුළ ඔබේ ශාරීරික අභ්‍යාස මත පදනම් ඒවා වේ.

ඔබ කායික වශයෙන් කියාකාරී නොවෙන්නේ. කරුණාකර සියළුම පශ්චාත් වැඩ පිළිතුරු සපයන්න.

සෑහි තීව්‍රතාවයකින් යුතු ශාරීරික අභ්‍යාස යන පරිශමයෙන් සිදු කරන ලබන. ඔබට සැලකිය යුතු රෝග හෝ ඔබේ හෘදයේ ගැස්ම හෝ වෙනත් කරන ආකාරයේ ව්‍යායාම වේ. මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු ශාරීරික අභ්‍යාස යනු ඔබට හුස්ම ගැනීම සුළු වශයෙන් අපහසු කරන හෝ ඔබේ හෘදයේ ගැස්ම සුළු වශයෙන් වැඩි කරන ව්‍යායාම වේ.

1. මුලින්ම ඔබේ දිනපතා සේවා කාලය ගැන කල්පනා කරන්න. මෙය, ඔබ සිදු කරනු ලබන, ඕනෑම ක්‍රියාවක් විය හැකිය. එය මුදල් සඳහා සේවය කිරීම, මුදල් නොමැතිව සේවය කිරීම, පාසැල්/පීඨික අධ්‍යාපනය, ගේදොර වැඩකටයුතු, ගොවිතැන් කිරීම, ධීවර කටයුතු, පශුසම්පත් වැඩකටයුතු සහ රැකියාවක් සෙවීමේ ක්‍රියාවන් විය හැකිය.
(උදා: වැඩ, පාඩම් කිරීම, ගේදොර වැඩකටයුතු, ස්වේච්ඡා සේවය, පාසැල් ව්‍යායාම පන්තිය, ආදිය.)

1-1. ඔබේ වැඩකටයුතු වලට අනුපිළිවෙලට විනාඩි 10ක කාලයකදී දැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු ඔබට හුස්ම ගැනීම සැහෙන අපහසු කරවන හෝ ඔබේ හෘදයේ ගැස්ම ඉතා වේගවත් කරවන ව්‍යායාම ඇතුළත් වේද?

※ දැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු ශාරීරික අභ්‍යාස: බර අයිතම (කිග්‍රෑම් 20ට වැඩි) ඔසවා ගෙන යෑම හෝ උසුලා ගෙන යෑම, පොළොව කෙටීම, ඉදිකිරීමේදී කම්කරු වැඩ, අයිතම පඩි පෙලක් ඔස්සේ ගෙන යාම ආදිය.

ඔබ

2. නැත (ප්‍රශ්න අංක 1-4 වෙත යන්න)

1-2. සතියක කාලයකදී ඔබ ඔබේ සේවය හා සම්බන්ධ දැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු අභ්‍යාස සිදු කරනු ලබන්නේ කී වතාවක්ද?

☐ සතියකට දින ගණන

1-3. දිනක කාලයක තනි ඔබ ඔබේ සේවය හා සම්බන්ධ දැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු අභ්‍යාස සිදු කරනු ලබන්නේ කී වතාවක්ද?

දිනකට ☐ පැය සහ ☐ විනාඩි

1-4. ඔබේ වැඩකටයුතු වලට අනුපිළිවෙලට විනාඩි 10ක කාලයකදී මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු ඔබට හුස්ම ගැනීම සුළු වශයෙන් අපහසු කරවන හෝ ඔබේ හෘදයේ ගැස්ම සුළු වශයෙන් වේගවත් කරවන ව්‍යායාම ඇතුළත් වේද?

※ මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු ශාරීරික ව්‍යායාම: (වැඩකටයුතු අතරතුර) පවර් ඇවිදීම, සැහැල්ලු අයිතම ඔසවා ගෙන යෑම, පිරිසිදු කිරීම, දරුවන් රැක බලා ගැනීම (දරුවකු නැවීම, දරුවකු වඩා ගෙන සිටීම ආදිය.)

ඔබ

2. නැත (ප්‍රශ්න අංක 2 වෙත යන්න)

1-5. සතියක කාලයකදී ඔබ ඔබේ සේවය හා සම්බන්ධ මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු අභ්‍යාස සිදු කරනු ලබන්නේ කී වතාවක්ද?

☐ සතියකට දින ගණන

1-6. දිනක කාලයක තනි ඔබ ඔබේ සේවය හා සම්බන්ධ මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු අභ්‍යාස සිදු කරනු ලබන්නේ කී වතාවක්ද?

දිනකට ☐ පැය සහ ☐ විනාඩි

2. ඉහත ප්‍රශ්න වලදී දැනටමත් පිළිතුරු ලබා දුන් අභ්‍යාස ඇතුළත් නොකරන්න. පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න, ඔබ එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳවයි.

※ එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයක් කරා ගමන් ගන්නා විට ව්‍යායාම: වැඩට යෑම, බඩු මිල දී ගැනීමට යෑම, ආහාර ද්‍රව්‍ය මිල දී ගැනීමට යෑම, පල්ලියට යෑම, පාසැල්/නිවස වෙත යෑම, පාසැල් වේලාවෙන් පසු ක්‍රියාකාරමකම් වලට යෑම ආදිය.

2-1. ඔබ, එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට ගමන් කිරීමේදී අවම වශයෙන් එක දිනට විනාඩි 10ක් වත් ඇවිදින්නේද නැත්නම් බයිසිකලයක් පදින්නේද?

ඔබ

2. නැත (ප්‍රශ්න අංක 3 වෙත යන්න)

2-2. සාමාන්‍යයෙන් සතියක් තුළ, ගමනක් යන විට, අවම වශයෙන් එක දිනට විනාඩි 10ක් ඔබ කොතරම් වතාවක් ඇවිදින්නේද නැත්නම් බයිසිකලයක් පදින්නේද?

☐ සතියකට දින ගණන

2-3. සාමාන්‍යයෙන් සතියක් තුළ, ගමනක් යන විට, දිනකට ඔබ කොතරම් කාලයක් ඇවිදින්නේද නැත්නම් බයිසිකලයක් පදින්නේද?

දිනකට ☐ පැය සහ ☐ විනාඩි

3. ඉහත ප්‍රශ්න වලදී දැනටමත් පිළිතුරු ලබා දුන් ඔබේ සේවයට සහ එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට ගමන් කිරීමේදී අදාළ කායික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් නොකරන්න. පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න, ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම සහ විවේක ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධවයි.

3-1. ඔබ එක දිනටම විනාඩි 10ක්, ඔබට සෑහෙන ලෙස හුස්ම ගැනීම අපහසු කරන තරම් හෝ ඔබේ හෘදයේ ගැස්ම වේගවත් කරන දැඩි ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම හෝ විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්නේද?

※ උදා: දිවීම, ස්කිං රෝප්, හයිකිං හෙවත් පයින් ගමන් යෑම, පැසිපන්දු ක්‍රීඩා, පිහිනීම, බැඩ්මින්ටන් ආදිය.

ඔබ

නැත (ප්‍රශ්න අංක 3-4 වෙත යන්න)

3-2. සතියකට ඔබ, දැඩි ක්‍රීඩාවකින් යුතු ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම හෝ විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වල කීවතාවක් යෙදෙන්නේද?

☐ සතියකට දින ගණන

3-3. දිනකට ඔබ, දැඩි ක්‍රීඩාවකින් යුතු ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම හෝ විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වල කීවතාවක් යෙදෙන්නේද?

දිනකට ☐ පැය සහ ☐ විනාඩි

3-4. ඔබ එක දිනටම විනාඩි 10ක්, ඔබට සුළු ලෙස හුස්ම ගැනීම අපහසු කරන හෝ ඔබේ හෘදයේ ගැස්ම සුළු වශයෙන් වේගවත් කරන මධ්‍යස්ථ ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම හෝ විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්නේද?

※ උදා: පවර් ඇච්ටිං, සෙමින් දිවීම (ජොගිං) බර පුහුණු වීම (මාංශ පේශි අභ්‍යාස), ගොල්ෆ් ක්‍රීඩාව, තනර්න ක්‍රීඩා, පිලාවස් ආදිය.

ඔබ

නැත (ප්‍රශ්න අංක 4 වෙත යන්න)

3-5. සතියකට ඔබ, මධ්‍යස්ථ ක්‍රීඩාවකින් යුතු ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම හෝ විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වල කීවතාවක් යෙදෙන්නේද?

☐ සතියකට දින ගණන

3-6. දිනකට ඔබ, මධ්‍යස්ථ ක්‍රීඩාවකින් යුතු ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම හෝ විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වල කීවතාවක් යෙදෙන්නේද?

දිනකට ☐ පැය සහ ☐ විනාඩි

4. පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න, ඔබ නිසා ගන්නා වේලාවන් හැර. ඔබ සේවා කාලය තළේ හෝ නිවසේ සිටින විට හෝ එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට ගමන් කරන විට හෝ මිතුරන් සමඟ කාලය ගත කරන විට ඉදි ගෙන හෝ භාණ්ඩ වී සිටින කාල සීමාවන් ගැනයි.

※ උදා: ඔබේ මේසය අසල වාඩි වී සිටීම, ඔබේ මිතුරන් සමඟ වාඩි වී සිටීම, මෝටර් රථයකින්, බසයකින් හෝ දුම්රියෙන් යම් ස්ථානයකට ගමන් කරන විට, පොතක් කියවීමේදී, ලිවීමේදී, කාඩ් සෙල්ලම් කිරීමේදී, රූපවාහිනිය නැරඹීමේදී, ක්‍රීඩා වල යෙදීමේදී (නින්ටෙන්ඩෝ, පරිගණක හෝ ජලේස්ටේෂන්), අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමේදී, සංගීතයට සවන් දීමේදී ආදිය.

4-1. ඔබ දිනකට පැය කීයක් ඉදි ගෙන හෝ භාණ්ඩ වී සිටින්නේද?

දිනකට ☐ පැය සහ ☐ විනාඩි

5. පසගිය සතිය තුළ, පුෂ්-අප්, සිට්-අප්, ඩම්බෙල් ව්‍යායාම, බර ඉසිලීම හෝ තිරස් දණ්ඩ ව්‍යායාම වැනි මාංශ පේශි සඳහා ව්‍යායාම දින කීයක් සිදු කළේද?

ඔබ

1 දිනයයි

දින 2

දින 3

දින 4

දින 5 හෝ ඊට වැඩි

6. හදවත් ආබාධයක් නිසා වෛද්‍ය නිදහස් කරන ඔබ ව්‍යායාම කළ යුතු බවට ඔබට උපදෙස් ලැබී තිබේද?

☐ ඔබ

☐ නැත

7. ව්‍යායාම කිරීමේදී ඔබට පපුවේ වේදනා ඇතිවී තිබේද?

☐ ඔබ

☐ නැත

8. පසුගිය මාසයේදී ඔබ ව්‍යායාම නොකළ විට ඔබට පපුවේ වේදනාව ඇතිවී තිබේද?

☐ ඔබ

☐ නැත

9. සිහිය නැතිවීම හෝ ක්ලාන්තය නිසා ඔබේ සමතුලිතතාව නැතිවුනාද?

☐ ඔබ

☐ නැත

10. වෙනස් ව්‍යායාමයක් කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් පසු ඔබට අස්ථි වල හෝ සන්ධි වල ගැටළුවක් ඇතිවී තිබේද?

☐ ඔබ

☐ නැත

11. හෘද රෝගයක් හෝ රුධිර පීඩනය නිසා ඔබට වෛද්‍යවරයකුගෙන් යම් ඖෂධ නිදහස් කර ලැබී තිබේද?

☐ ඔබ

☐ නැත

12. ව්‍යායාම නොකිරීමට ඔබට හේතුවක් තිබේද?

☐ ඔබ

☐ නැත