

Ebalwasyon ng Lifestyle sa Pag-eehersisyo

Pangalan ng
Pasyente

- ※ Ang mga sumusunod na tanong ay hinggil sa iyong mga gawi sa ehersisyo batay sa **isang linggong panahon**. Pakisagot ang lahat ng tanong kahit hindi ka pisikal na aktibo.
- Tumutukoy ang matinding ehersisyo sa **nakakapagod na ehersisyo na nakakapagpahingal sa iyo nang husto o lubhang nagpapabilis sa tibok ng puso mo**. Tumutukoy ang katamtamang ehersisyo sa **katamtamang pisikal na aktibidad na bahagyang nakakapagpahingal sa iyo o bahagyang nagpapabilis sa tibok ng puso mo**.
1. Una, isipin ang iyong **panahon ng trabaho** kada araw. Ito ay maaaring maging anumang aktibidad na ginagawa mo, tulad ng trabahong may bayad, trabahong walang bayad, buhay eskuwela/edukasyon, mga gawaing bahay, pagsasaka, palaisdaan, trabaho sa livestock, at paghahanap ng trabaho.
(hal. trabaho, pag-aaral, mga gawaing bahay, boluntaryong trabaho, P.E. na klase sa paaralan, atbp.)
- 1-1. Ang **iyong trabaho** ba ay may kasamang hindi bababa sa 10 minuto ng tuluy-tuloy na **matinding ehersisyo** na nagpapahingal sa iyo nang husto o lubhang nagpapabilis sa tibok ng puso mo?
- ※ Matinding pisikal na ehersisyo: Pagbubuhat ng mabibigat na bagay (mas mabigat sa 20kg), paghuhukay ng lupa, trabaho sa construction, pagbubuhat ng mga bagay sa hagdanan, atbp.

☐ 1 Oo

☐ 2 Hindi (Pumunta sa Tanong Blg. 1-4)

1-2. Gaano ka kadalas nagsasagawa ng **matinding ehersisyo kaugnay ng iyong trabaho** kada linggo?

☐ araw kada linggo

1-3. Gaano ka katagal nagsasagawa ng **matinding ehersisyo kaugnay ng iyong trabaho** kada araw?

☐ oras at ☐ minuto kada araw

- 1-4. Ang iyong trabaho ba ay may kasamang hindi bababa sa 10 minuto ng tuluy-tuloy na **katamtamang ehersisyo** na bahagyang nagpapahingal sa iyo o bahagyang nagpapabilis sa tibok ng puso mo?
- ※ Katamtamang pisikal na ehersisyo: Mabilis na paglalakad (habang trabaho), pagbubuhat ng magagaang bagay, paglilinis, pag-aalaga ng bata (pagpapaligo, pagbubuhat ng sanggol, atbp.)

☐ 1 Oo

☐ 2 Hindi (Pumunta sa Tanong Blg. 2)

1-5. Gaano ka kadalas nagsasagawa ng **katamtamang ehersisyo kaugnay ng iyong trabaho** kada linggo?

☐ araw kada linggo

1-6. Gaano ka katagal nagsasagawa ng **katamtamang ehersisyo kaugnay ng iyong trabaho** kada araw?

☐ oras at ☐ minuto kada araw

2. **Huwag isama ang ehersisyong naisagot mo na sa mga tanong sa itaas.** Ang mga sumusunod na tanong ay tungkol sa kung paano ka pumupunta sa iba't ibang lugar.
- ※ Ehersisyo habang pupumunta sa iba't ibang lugar: Papunta sa trabaho, papunta sa pamilihan, papunta sa grocery, papunta sa simbahan, papunta sa paaralan/pauwi, papunta sa mga aktibidad pagkatapos ng eskuwela, atbp.
- 2-1. **Ikaw ba ay naglalakad o nagbibisikleta nang hindi bababa sa 10 minuto nang tuluy-tuloy kapag pumupunta ka sa iba't ibang lugar?**

☐ Oo

☐ Hindi (Pumunta sa Tanong Blg. 3)

2-2. Sa karaniwan kada linggo, gaano ka kadalas naglalakad o nagbibisikleta nang hindi bababa sa 10 minuto nang tuluy-tuloy kapag may pupuntahan?

☐ araw kada linggo

2-3. Sa karaniwan kada araw, gaano ka katagal naglalakad o nagbibisikleta kapag may pupuntahan?

☐ oras at ☐ minuto kada araw

[3. **Huwag isama ang ehersisyong naisagot mo na sa mga tanong sa itaas hinggil sa pisikal na aktibidad na nauugnay sa iyong trabaho at pagpunta sa iba't ibang lugar.** Ang mga sumusunod na tanong ay tungkol sa sports, ehersisyo, at libangan.

3-1. Nagsasagawa ka ba ng 10 minuto ng tuluy-tuloy na **matinding sports, ehersisyo, o libangan** na nagpapahingal sa iyo nang husto o lubhang nagpapabilis sa tibok ng puso mo?

※ e.g. Pagtakbo, luksong lubid, pamumundok, basketball, paglangoy, badminton, atbp.

☐ Oo

☐ Hindi (Pumunta sa Tanong Blg. 3-4)

3-2. Gaano ka kadalas nagsasagawa ng **matinding sports, ehersisyo, o libangan** kada linggo?

☐ araw kada linggo

3-3. Gaano ka katagal nagsasagawa ng **matinding sports, ehersisyo, o libangan** kada linggo?

☐ oras at ☐ minuto kada araw

3-4. Nagsasagawa ka ba ng 10 minuto ng tuluy-tuloy na **katamtamang sports, ehersisyo, o libangan** na bahagyang nagpapahingal sa iyo o bahagyang nagpapabilis sa tibok ng puso mo?

※ hal. Mabilis na paglalakad, mabagal na pagtakbo (pag-jog), weight training (ehersisyo ng kalamnan), golf, dance sport, Pilates, atbp.

☐ Oo

☐ Hindi (Pumunta sa Tanong Blg. 4)

3-5. Gaano ka kadalas nagsasagawa ng **katamtamang sports, ehersisyo, o libangan** kada linggo?

☐ araw kada linggo

3-6. Gaano ka katagal nagsasagawa ng **katamtamang sports, ehersisyo, o libangan** kada linggo?

☐ oras at ☐ minuto kada araw

4. Ang mga sumusunod na tanong ay tungkol sa kung gaano ka katagal umuupo o humihiga kada araw sa trabaho o sa bahay, o kapag may pinuntahan kang lugar o kasama ang iyong mga kaibigan, **hindi kasama ang oras ng iyong pagtulog.**

※ hal. Pag-upo sa iyong desk, pag-upo kasama ang iyong mga kaibigan, pagsakay sa kotse, bus, o tren, pagbabasa ng aklat, pagsusulat, paglalaro ng baraha, panonood ng TV, paglalaro (Nintendo, computer, o PlayStation), paggamit sa Internet, pakikinig sa musika, atbp.

4-1. Ilang oras ka nakaupo o nakahiga kada araw?

☐ oras at ☐ minuto kada araw

5. Ilang araw ka nagsagawa ng **ehersisyo ng kalamnan** tulad ng push-up, sit-up, mga ehersisyo gamit ang dumbbell, pagbubuhat, o ehersisyo sa horizontal bar nitong nakaraang isang linggo?

☐ Hindi kailanman

☐ 1 araw

☐ 2 araw

☐ 3 araw

☐ 4 na araw

☐ 5 araw o higit pa

6. Dahil mayroon kang sakit sa puso, pinayuhan ka ba ng doktor na mag-eehersisyo?

☐ Oo

☐ Hindi

7. May pagkakataon bang naramdaman mong naninikip ang iyong dibdib kapag nag-eehersisyo?

☐ Oo

☐ Hindi

8. Noong nakaraang buwan, may pagkakataon bang naramdaman mong naninikip ang iyong dibdib kahit hindi ka naman nag-eehersisyo?

☐ Oo

☐ Hindi

9. Nangyari na ba sa iyo na nawalan ka ng balanse dahil nahilo o hinimatay ka?

☐ Oo

☐ Hindi

10. Sumakit na ba ang iyong buto o kalamnan matapos mong magpalit ng ehersisyo?

☐ Oo

☐ Hindi

11. Nakakatanggap ka ba, sa kasalukuyan, ng preskripsyon mula sa doktor dahil may high blood pressure ka o sakit sa puso?

☐ Oo

☐ Hindi

12. May iba bang dahilan para hindi ka mag-eehersisyo?

☐ Oo

☐ Hindi