

ใบสั่งการออกกำลังกาย

ชื่อผู้ที่ตรวจ:

1. สถานการณ์ออกกำลังกายท่าน

- ☐ สถานการณ์ไม่พอที่บำรุงรักษาสุขภาพ
- ☐ สถานการณ์พอที่บำรุงรักษาสุขภาพแต่ไม่พอที่พัฒนาสุขภาพขึ้นได้
- ☐ สถานการณ์พอที่บำรุงรักษาสุขภาพ

2. ชวนให้ท่านออกกำลังกายดังกล่าว เพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

1) ประเภทการออกกำลังกาย

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> การเดินเร็ว | <input type="checkbox"/> การเดิน | <input type="checkbox"/> การปั่นภูเขา |
| <input type="checkbox"/> การว่ายน้ำ | <input type="checkbox"/> การเล่นในน้ำ | <input type="checkbox"/> การเล่นจักรยาน |
| <input type="checkbox"/> ายกรรม | <input type="checkbox"/> เต้น | <input type="checkbox"/> โยคะ |
| <input type="checkbox"/> การเล่นกล้ำมเนื้อ | <input type="checkbox"/> อื่น : | |

2) ระยะเวลาการออกกำลังกาย

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10 นาที | <input type="checkbox"/> 15-30 นาที | <input type="checkbox"/> มากกว่า 30 นาที | <input type="checkbox"/> อื่น : |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|

3) ความถี่ของการออกกำลังกาย

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ |
|--|--|--|

3. สถานการณ์โรคของท่านที่สามารถดีขึ้นได้โดยการออกกำลังกาย

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> โรคความอ้วน | <input type="checkbox"/> ความเครียด | <input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง |
| <input type="checkbox"/> โรคเบาหวาน | <input type="checkbox"/> โรคหัวใจ | <input type="checkbox"/> ระบบ |
| <input type="checkbox"/> โรคเส้นเลือดผิดปกติ | <input type="checkbox"/> กระดูกพรุน | <input type="checkbox"/> โรคข้ออักเสบ/ปวดหลัง |
| <input type="checkbox"/> การตก | <input type="checkbox"/> ความโศกเศร้า | <input type="checkbox"/> อื่น : |

4. ความคิดเห็นอื่นๆ (หากมี โปรดกรอกลงไปโดยยาวไม่เกิน 100 ตัวอักษร)

ชื่อแพทย์/ลงชื่อ :

※ เนื่องจากใบสั่งนี้มีวัตถุประสงค์ทำให้การกระทำพัฒนาขึ้น จึงไม่สามารถใช้เพื่อการสั่งยา ได้