



Aktywność fizyczna – ocena wiedzy i zachowań pacjenta

a. Pogadanka kontrolno-oceniająca. Wysiłek fizyczny

1. Ile czasu Pan/i przeznaczają w tygodniu na aktywność fizyczną?
2. Jakiego rodzaju aktywność fizyczną preferuje Pan/i najbardziej?
3. Ile razy w tygodniu wykonuje Pan/i ćwiczenia wzmacniające mięśnie?
4. Ile razy w tygodniu wykonuje Pan/i ćwiczenia, które kładą nacisk na równowagę?

b. Kwestionariusz ankiety. Wysiłek fizyczny

Imię i nazwisko pacjenta

Imię i nazwisko opiekuna

Data wizyty w POZ

Instrukcja

Dokończ zdania:

1. Aktywny wypoczynek, który preferuję to
2. Dzięki podejmowaniu aktywności fizycznej jestem
3. Zbyt forsowny wysiłek fizyczny zwiększa ryzyko (przestaw litery): KPOHLIGIMI

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Podczas podejmowania aktywności fizycznej zwróci Pan/Pani uwagę na
5. W jakich sytuacjach nie podejmie Pan/Pani aktywności fizycznej:
6. Jakie formy aktywności fizycznej stosuje Pan/Pani w życiu codziennym:

WIOSNĄ

LATEM

JESIENIĄ

ZIMĄ