

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เวชศาสตร์วิถีชีวิต

Lifestyle Assessment

ชื่อ.....สกุล..... HN..... วันที่.....

การวินิจฉัย.....

แบบประเมินดัชนีกิจกรรมการออกกำลังกาย

(ดัชนีกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การประเมินกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนดความหนักหรือความเหนื่อย ช่วงเวลาหรือความนานและความถี่ของการกระทำกิจกรรมนั้นๆ)

ประเภทการออกกำลังกาย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก
- ยกดัมเบล ดันพื้น ซิทอัพ ลูกนั่ง โยคะ
- อื่น ๆ โปรดระบุ

กิจวัตรที่ทำประจำทุกวัน

องค์ประกอบตามหลักการออกกำลังกาย (เกณฑ์ให้คะแนน 0-5 คะแนน)

1. ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

- ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้ง
- ออกกำลังกาย 1 ครั้ง
- ออกกำลังกาย 2 ครั้ง
- ออกกำลังกาย 3 ครั้ง
- ออกกำลังกาย 4 ครั้ง
- ออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ครั้ง

2. ระยะเวลาของการออกกำลังกายต่อครั้ง

- ออกกำลังกายน้อยกว่า 5 นาที
- ออกกำลังกาย 5-14 นาที
- ออกกำลังกาย 15-29 นาที
- ออกกำลังกาย 30-44 นาที
- ออกกำลังกาย 45-49 นาที
- ออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 60 นาที

3. ความหนักของการออกกำลังกาย

- ไม่เหนื่อยเลย หัวใจเต้นปกติ
- ไม่เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย
- เหนื่อยเล็กน้อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น
- ค่อนข้างเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น
- เหนื่อยมากแต่ไม่หอบ เหงื่อออก
- เหนื่อยมาก หายใจหอบ เหงื่อออก

ดัชนีกิจกรรมออกกำลังกายคำนวณจากสูตร

ดัชนีกิจกรรมออกกำลังกาย = ความถี่ x ความนาน x ความหนัก

มีเกณฑ์การแปลความหายคะแนนเป็น 5 ระดับดังนี้

< 15 คะแนน หมายถึง มีการออกกำลังกายน้อยมาก

15-24 คะแนน หมายถึง มีการออกกำลังกายน้อย

25-40 คะแนน หมายถึง มีการออกกำลังกายปานกลาง

41-60 คะแนน หมายถึง มีการออกกำลังกายมาก

> 60 คะแนน หมายถึง มีการออกกำลังกายมากที่สุด

คะแนน