

(Modified from EIM (PAR-Q) © 2002)

แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

ชื่อ- นามสกุล		
อายุ <input type="text"/> ปี    ชีพจร _____ ครั้ง/นาที    ความดันโลหิต <input type="text"/> / <input type="text"/> มม.ปรอท		
โปรดตอบคำถามดังต่อไปนี้ (ถ้าเว้นไว้ไม่ตอบ จะถือว่าท่านไม่เคย)	ไม่เคย/ไม่มี	เคย/มี
1.แพทย์ที่ตรวจรักษาเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีภาวะหัวใจขาดเลือด หรือ ภาวะผิดปกติของหัวใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.ท่านเคยรู้สึกรู้สึกเหนื่อยบริเวณหน้าอก ขณะที่ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายหรือไม่	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยรู้สึกรู้สึกเหนื่อยบริเวณหน้าอกแม้ในขณะที่พักหรือไม่?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.ท่านเคยเสียการทรงตัว (ยืนหรือเดินเซ) เนื่องจาก วิงเวียนศีรษะหรือ ท่านเคยหมดสติ หรือไม่?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.ท่านมีปัญหาของกระดูกหรือข้อต่อ (เช่น หลัง เข่า สะโพก) กำเริบภายหลังการปรับเปลี่ยนกิจกรรมทางกายหรือไม่?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ขณะนี้ท่านรับประทานยา ควบคุมความดันโลหิต หรือ รักษาโรคหัวใจ หรือไม่?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.ท่านมีเหตุผลอื่นๆ หรือไม่ ที่ไม่ควรออกกำลังกายหรือ มีกิจกรรมทางกาย(หากมีให้ระบุ _____)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
คำแนะนำ	<input type="radio"/> มีหรือเคย เพียงข้อหนึ่งข้อใด <hr/> ขอให้ท่านปรึกษากับแพทย์ <u>ก่อน</u> ที่ท่านจะเริ่มออกกำลังกายหรือ <u>ก่อน</u> เข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มี ข้อแนะนำ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ท่านอาจทำกิจกรรมใดตามที่ต้องการ トラบเท่าที่ท่านเริ่มต้นทำอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มเวลา หรือความหนักขึ้น หรือเลือกทำเฉพาะ กิจกรรมออกกำลังกายที่ปลอดภัยสำหรับตนเอง ปรึกษา และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เกี่ยวกับชนิดของการออกกำลังกายที่ท่านอยากเข้าร่วม</li> </ul>	
หรือ		

ถ้าท่านยังมีข้อสงสัย  
หลังตอบแบบ  
ประเมินแล้ว โปรด  
ปรึกษาแพทย์ก่อน  
การออกกำลังกาย  
ซ้ำเพ้ำได้อ่านทำ  
ความเข้าใจและตอบ

ไม่มี/ไม่เคยทุกข้อ

ถ้าคำตอบของท่าน คือ ไม่มี/ไม่เคยทุกข้อ ด้วยความสัตย์จริง ก่อนข้างมั่นใจว่าท่านสามารถทำ:

- เข้าร่วมออกกำลังกายได้ โดยเริ่มต้นทำอย่างช้าๆ และค่อยๆ เพิ่มเวลา หรือความหนักขึ้น นี่เป็นวิธีการที่ปลอดภัยและง่ายที่สุดสำหรับท่าน
- เข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณทราบระดับสมรรถภาพพื้นฐาน และวางแผนการใช้ชีวิตที่ระดับกระแจะเหมาะสมกับตนเอง แต่มีข้อ เสนอแนะว่าท่านควรตรวจวัดความดัน โลหิตก่อนถ้าความดัน โลหิตมากกว่า 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท ท่านควรจะปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย

คำถามอย่างสมบูรณ์ ด้วยความพึงพอใจยิ่ง

ลงชื่อ ..... ผู้ตอบแบบประเมิน

ลงชื่อ ..... พยาน

หมายเหตุ: กรุณาหยุดพัก หรือเลื่อนการออกกำลังกายไปก่อน

- ถ้าท่านรู้สึกไม่ค่อยสบาย ครั้นเนื้อครั้นตัว เช่น เป็นหวัดหรือมีไข้ ควรหยุดพักจนจนกระทั่งรู้สึกดีขึ้น หรือ
- ถ้าท่านกำลังตั้งครรภ์ หรืออาจจะตั้งครรภ์ โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนที่ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย