

## ใบกำหนดการออกกำลังกาย (Exercise Prescription Form)

ส่วนที่ 1 การประเมินเพื่อคำแนะนำ

วันที่ \_\_\_\_\_

ชื่อผู้รับบริการ: \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี เพศ \_\_\_\_\_

ผู้ให้คำแนะนำ \_\_\_\_\_

ท่านเคยได้รับการวินิจฉัยโรค 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

โรคประจำตัว \_\_\_\_\_

เป้าหมายการออกกำลังกาย :

- เพื่อสุขภาพ     ลดน้ำหนักส่วนเกิน     เพิ่มสมรรถภาพทางกายเพื่อการกีฬา  
 สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ     เพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ  
 ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังจากโรค/อาการ \_\_\_\_\_

รูปแบบการออกกำลังกาย

เดินเร็ว    ว่ายน้ำ    เต้นแอโรบิค    ปั่นจักรยาน    วิ่ง    อื่นๆ \_\_\_\_\_

ความถี่ \_\_\_\_\_ ครั้ง/สัปดาห์    ระยะเวลา \_\_\_\_\_ นาที/ครั้ง

ความหนัก\*    เบา    เริ่มเหนื่อย  
    ปานกลาง    เหนื่อยแต่ยังพูดเป็นประโยคได้  
    หนัก    เหนื่อยพูดต่อเองไม่ได้

ส่งผู้รับบริการต่อ ไปยัง:

แพทย์    นักกายภาพบำบัด    นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผู้เชี่ยวชาญทางการออกกำลังกาย

อื่นๆ \_\_\_\_\_

นัดติดตามผล วันที่ \_\_\_\_\_

ส่วนที่ 2 สำหรับผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย

สรุปข้อมูลแนะนำ : \_\_\_\_\_

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง/ข้อควรระวัง: \_\_\_\_\_

ส่วนที่ 3

ความก้าวหน้า: \_\_\_\_\_

แนวทางการออกกำลังกายของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 – 64 ปีและไม่มีโรคประจำตัว: ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (30 นาทีต่อวัน 5 ต่อสัปดาห์) และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2-3 วัน ต่อสัปดาห์ (2008 Physical Activity Guideline for American

\* ออกกำลังกายระดับเบา: ซึ่งพหุระณะออกกำลังกาย เท่ากับ 40 – 50% ซึ่งพหุระณะสูงสุดตามเกณฑ์อายุ

ออกกำลังกายระดับปานกลาง: ซึ่งพหุระณะออกกำลังกาย เท่ากับ 60 – 70% ซึ่งพหุระณะสูงสุดตามเกณฑ์อายุ

ออกกำลังกายระดับหนัก: ซึ่งพหุระณะออกกำลังกาย เท่ากับ 80 – 90% ซึ่งพหุระณะสูงสุดตามเกณฑ์อายุ

ซึ่งพหุระณะสูงสุดตามเกณฑ์อายุเท่ากับ 220 – อายุในหน่วยปี

\* The U.S. Department of Health and Human Services (HHS)