

Ngày tháng: _____ Ngày sinh: _____

Họ tên bệnh nhân: _____

Đánh giá hoạt động của bạn

- Thấp** – cường độ hoạt động của bạn không đủ cao để tăng cường sức khỏe
- Gần đạt yêu cầu** – cường độ hoạt động của bạn không thực sự cao để tăng cường tối đa các lợi ích cho sức khỏe

Hoạt động thường xuyên sẽ cải thiện năng lượng và sinh lực.Để giúp ích cho **sức khỏe và điều kiện sống** của bạn, tôi khuyên:

- Bạn nên đi bộ (đủ nhanh để nhận thấy có hiện tượng tăng nhịp tim hoặc nhịp thở một cách vừa phải) và/hoặc:
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> bơi | <input type="checkbox"/> rèn luyện sức mạnh |
| <input type="checkbox"/> các lớp học thể dục nhẹ nhàng | <input type="checkbox"/> quần vợt |
| <input type="checkbox"/> khiêu vũ | <input type="checkbox"/> thái cực quyền |
| <input type="checkbox"/> làm vườn | <input type="checkbox"/> các hoạt động khác: _____ |

Thời lượng:

- 10 phút
- 15–30 phút
- 30 phút hoặc hơn
- thời lượng khác: _____

Mức độ thường xuyên:

- 1–2 lần mỗi tuần
- 3–4 lần mỗi tuần
- từ 5 lần trở lên mỗi tuần

Hoạt động này sẽ đặc biệt có lợi nếu bạn:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> lo lắng về trọng lượng | <input type="checkbox"/> bị căng thẳng |
| <input type="checkbox"/> bị bệnh tim | <input type="checkbox"/> bị tiểu đường |
| <input type="checkbox"/> bị ức chế/lo lắng | <input type="checkbox"/> bị viêm khớp |
| <input type="checkbox"/> bị huyết áp cao | <input type="checkbox"/> gặp những vấn đề khác: _____ |
| <input type="checkbox"/> có nồng độ cholesterol cao | |

Để giúp bạn năng động hơn, tôi cũng sẽ giới thiệu bạn tới:

Tôi muốn bạn quay lại để kiểm tra lại trong _____ tuần nữa.

Chữ ký của bác sĩ: _____



Hãy cố gắng nâng động hàng ngày dưới càng nhiều hình thức càng tốt. Dành tổng cộng ít nhất 30 phút cho hoạt động thể lực với cường độ vừa phải vào phần lớn các ngày trong tuần. Bạn có thể kết hợp nhiều lần hoạt động ngắn, mỗi lần 10 phút (cùng một hoạt động hoặc nhiều hoạt động khác nhau) để có tổng thời gian hoạt động là 30 phút mỗi ngày.

Hoạt động thể lực cường độ thấp: không làm tăng rõ ràng nhịp thở hoặc nhịp tim (ví dụ như đi bộ chậm)

Hoạt động thể lực chất cường độ vừa phải: làm nhịp thở và nhịp tim tăng nhẹ nhưng ở mức có thể nhận thấy, có thể khiến ra mồ hôi nhẹ (ví dụ như đi bộ nhanh)

Hoạt động thể lực cường độ cao: khiến thở gấp hoặc thở dốc và thở hỗn hển (ví dụ như lớp tập thể lực cường độ cao)

Bắt đầu như thế nào

- Chọn một thời điểm trong ngày phù hợp với bạn và không làm bạn thay đổi nhiều lịch sinh hoạt thường ngày.
- Tìm một hoạt động mà bạn thích.
- Đặt ra mục tiêu và làm vì mục tiêu đó, bắt đầu bằng những mục tiêu ngắn hạn và khả thi. Tự thưởng cho bản thân khi bạn đạt được một trong những mục tiêu của mình.
- Chuẩn bị sẵn sàng cho những thời điểm không liệu trước gây gián đoạn những hoạt động của bạn.
- Tìm một người bạn hoặc tham gia hoạt động nhóm. Một số người cảm thấy dễ dàng hơn khi luôn hoạt động tích cực trong môi trường xã hội.
- Nói chuyện với bác sĩ của bạn. Thường xuyên có một người mà bạn tin tưởng theo sát kiểm tra có thể sẽ giúp bạn luôn tích cực hoạt động.

Lưu ý

Không được bắt đầu hoạt động thể lực chất cường độ vừa phải nếu bạn ở trong bất cứ tình trạng nào sau đây:

- Chứng đau thắt ngực không ổn định
- Tức ngực và khó thở khi bạn thực hiện hoạt động cường độ thấp
- Suy tim không kiểm soát được
- Hẹp động mạch chủ nghiêm trọng
- Chứng huyết áp cao không kiểm soát được
- Nhiễm trùng hoặc sốt
- Nhịp tim trên 100 nhịp một phút khi bạn không tập thể dục
- Chứng nhồi máu cơ tim phức tạp (đau tim) trong vòng 3 tháng vừa qua
- Chứng tiểu đường không kiểm soát được.

Hãy ngừng hoạt động nếu bạn gặp phải bất cứ hiện tượng nào trong số này:

- Ngực cơ thắt, tức ngực hoặc đau ngực
- Hoa mắt hoặc choáng váng
- Khó thở
- Buồn nôn
- Đau chân hoặc nhức chân
- Trống ngực (cảm giác tim đập thình thịch hoặc dồn dập)

Nếu bạn bị bệnh tiểu đường: hãy ngừng ngay hoạt động khi bạn gặp phải cảm giác run rẩy, ngứa môi, đói, yếu đuối hoặc trống ngực.