

Оценка ФА пациента

1. Сколько минут в день в среднем Вы тратите на ходьбу в умеренно или быстром темпе? _____ минут в день

2. Имеете ли Вы опыт занятий в тренажерном зале (силовые нагрузки)?

Да/Нет

Если да, то как часто и какова продолжительность нагрузки? _____

3. Занимаетесь ли Вы плаванием, бегом, катаетесь на велосипеде (аэробные нагрузки)?

Да/Нет

Если да, то как часто и какова продолжительность нагрузки? _____

4. Практикуете ли вы йогу или другие нагрузки для улучшения гибкости и координации?

Да/Нет

Если да, то как часто и какова продолжительность нагрузки? _____

5. Занимаетесь ли вы ФА на улице или дома?

Да/Нет

Если да, то какой вид, частота и продолжительность нагрузки? _____

6. Если ли у Вас в настоящее время обострение хронических заболеваний или ограничения, которые могут повлиять на ФА?

Да/Нет

Если да, то какие? _____

Комментарий: умеренные аэробные нагрузки менее 150 мин в нед. или интенсивные нагрузки менее 75 мин в нед. — признак недостаточной ФА.