

## Биеийн тамир ахуй амьдралын зуршиллын дүгнэлтийн хүснэгт

шинжилгээг өгөгчийн овог нэр	
<p>※ Дараах асуултууд нь таны нэг долоо хоногийн хугацаанд дасгал хөдөлгөөний дадал зуршилтай холбоотой тавигдсан болно. Хэдий та биеийн хөдөлгөөний идэвхгүй байсан ч бүхий л асуултанд хариулах шаардлагатай. Өндөр эрчимтэй дасгал нь <b>таны амьсгалыг түргэтгэсэн эсвэл таны зүрхийг илүү хурдан цохилоход хүргэдэг тийм эрч хүчтэй</b> дасгалтай холбоотой байна. Дундаж эрчимтэй дасгал нь <b>амьсгалыг бага зэрэг богиносгосон, зүрхний цохилтыг бага хэмжээгээр түргэтгэсэн</b> дасгалууд байна.</p> <p>1. Эхлээд өдөрт гүйцэтгэдэг <b>ажлын цагийг</b> талаар тунгаа бод. Энэ нь мөнгө олохын тулд хийдэг ажил, эсвэл мөнгөний төлөө бус хийдэг зүйлс түүнчлэн аж амьдрал, боловсрол, гэр орны ажил, ферм, загасчлал, мал аж ахуй, болон ажил хайсан үйл ажиллагаа гэх мэттэй холбоотой үйлдэлүүдийг оролцуулсан аливаа үйл ажиллагаа байж болно. (жишээ нь ажил, сургууль, орон гэртэй холбоотой ажлууд, сайн дурын ажлууд, сургуулийн биеийн тамирын арга хэмжээ г.м)</p> <p>1-1. <b>Таны ажил</b> амьсгалыг тань огцом түргэсгэж эсвэл зүрхний цохилтыг илүү хурдасгасан хамгийн багадаа 10 минутын өндөр эрчимтэй <b>дасгалыг</b> агуулдаг уу?</p> <p>※ Өндөр эрчимтэй биеийн хөдөлгөөний дасгал: Хүнд зүйлсийг өргөх эсвэл зөөх (20 орчим кг), нүх ухах<sup>^</sup> барилгын ажлууд, эд зүйлсийг шатаар өргөж зөөх г.м.</p> <p>1 Тийм</p> <p>2 Үгүй (Асуулт 1-4 -рүү орох)</p>	
	<p>1-2. Та долоо хоногт өөрийн ажилтай холбоотой өндөр эрчимтэй дасгалыг ямар давтамжтайгаар хийдэг вэ?</p> <p style="text-align: right;">Долоо хоногт <input type="checkbox"/> өдөр</p>
	<p>1-3. Та өдөрт өөрийн ажилтай холбоотой өндөр эрчимтэй дасгал ямар хугацааны турш хийдэг вэ?</p> <p style="text-align: right;">Өдөрт <input type="checkbox"/> цаг ба <input type="checkbox"/> минут</p>
<p>1-4. Таны ажил амьсгалыг тань бага хэмжээнд түргэсгэж эсвэл зүрхний цохилтыг багаар хурдасгасан хамгийн багадаа 10 минутын <b>дундаж эрчимтэй дасгалыг</b> агуулдаг уу?</p> <p>※ Дундаж эрчимтэй биеийн дасгал хөдөлгөөн: Хурдан алхалт (ажлын явцад), хөнгөн зүйлс өргөж зөөх, цэвэрлэгээ хийх<sup>^</sup> хүүхэд асрах (усанд орох<sup>^</sup> хүүхэд тэврэх г.м.)</p> <p>1 Тийм</p> <p>2 Үгүй( Асуулт 2 луу шилжих)</p>	
	<p>1-5. Та долоо хоногт <b>өөрийн ажилтай холбоотой дундаж эрчимтэй хөдөлгөөнийг</b> ямар давтамжтай хийдэг вэ?</p> <p style="text-align: right;">Долоо хоногт <input type="checkbox"/> өдөр</p>
	<p>1-6. Та өдөрт <b>өөрийн ажилтай холбоотой дундаж эрчимтэй хөдөлгөөнийг</b> ямар хугацаанд хийдэг вэ?</p> <p style="text-align: right;">Өдөрт <input type="checkbox"/> цаг ба <input type="checkbox"/> минут</p>
<p>2. <b>Та дээрх асуултуудад аль хэдийн хариулсан дасгалуудыг хасна.</b> Дашах асуултууд та нэг газрыг нөгөө газарлуу хэрхэн очдог тухай асуултууд болно.</p> <p>※ Нэг газраас нөгөө газарт очихдоо хийдэг дасгал хөдөлгөөн: Ажилдаа явах, дэлгүүрээр худалдан авалт хийх, захын худалдаа хийх, сүмд явах, сургууль ба гэрлүү явах, сургуулийн дараах идэвхтэй үйл ажиллагаа г.м.</p> <p>2-1. <b>Та нэг газраас нөгөө газарлуу очихдоо хамгийн багадаа дараалсан 10 минутад алхдаг w эсвэл длтуй унадаг уу?</b></p> <p>1 Тийм</p> <p>2 Үгүй (Асуулт 3 -руу шилжинэ)</p>	
	<p>2-2. Та нэг газраас нөгөө газарт очихдоо долоо хоногт хамгийн багадаа үргэлжилсэн 10 минутын туршид ямар давтамжтай алхдаг эсвэл дугуй унадаг вэ ?</p> <p style="text-align: right;">Долоо хоногт <input type="checkbox"/> өдөр</p>
	<p>2-3. Та хаа нэг тийшээ явахдаа өдөрт ямар хугацаанд алхах эсвэл дугуй унадаг вэ?</p> <p style="text-align: right;">Өдөрт <input type="checkbox"/> цаг , <input type="checkbox"/> минут</p>

3. **Та ажилтан болон нэг газраас нөгөө газарт очиход хамаарах биеийн хөдөлгөөнтэй холбоотой дээрх асуултуудад өмнө хариулсан дасгалуудыг хасна үү.** Далайх асуултууд нь спорт, дасгал хөдөлгөөн болон чөлөөт тгтийн идэвхтэй уйл ажиллагааны тухай асуултууд болно.  
3-1. Та амьсгалыг тань огтгом түргэсгэж эсвэл зүрхний ттохилтыг илуу хугшасгасан хамгийн багалай 10 минут үргэлжилсэн **өндөр эрчимтэй спорт, биеийн тамирын эсвэл чөлөөт цагийн үйл ажиллагаанд** ооолипог уу?

※ жишээ нь гүйх^ олсон лээгүүр харайх^ уулруу алха^ сагсан бөмбөг тогло^ сэлэ^ балмингон гэх мэт.

1 Тийм

2 Үгүй (Асуулт 3-4 -л шилжинэ)

3-2. Та лолоо хоногт ямар лавтамжтайгаар **өндөр эрчимтэй спорт, биеийн тамирын эсвэл чөлөөт цагийн үйл ажиллагаанд** ооолтопог вэ?

Долоо хоногт ☐ өлөр

3-3. Та өлөрт ямар үргэлжилсэн хугацайя **өндөр эрчимтэй спорт, биеийн тамирын эсвэл чөлөөт цагийн үйл ажиллагаанд** оолтояог вэ?

Өлөрт ☐ цаг ба ☐ минут

3-4. Та амьсгалыг тань бага хэмжээнл түргэсгэж эсвэл зүрхний ттохилтыг багалай хурласгасан хамгийн багалаа 10 минут үргэлжилсэн **дундаж эрчимтэй спорт, биеийн тамирийн эсвэл чөлөөт цагийн үйл ажиллагаанд** оролтолог уу?

※ жишээ нь хурдан алхах^ удаан гүйх (шогших), бядаржуулах сургал (булчингийн дасгал), гольф, бүжгийн спорт

1 Тийм

2 үгүй (Асуулт 4 рүү шилжинэ)

3-5. Та лолоо хоногт ямар лавтамжтайгайя **дундаж эрчимтэй спорт, биеийн тамир эсвэл чөлөөт цагийн үйл ажиллагаанд** ооолтопог вэ?

Долоо хоногт ☐ өлөр

3-6. Та өяөнт ямар үргэлжилсэн хугаттайя **дундаж эрчимтэй спорт, биеийн тамир эсвэл чөлөөт цагийн үйл ажиллагаанд** ооолтопог вэ??

Өлөрт ☐ цаг ба ☐ минут

4. Дараах асуултуул нь тан. 1 унлагын цагаас бусад үед ажил эсвэл гэртээ, түүнчлэн нэг газраас нөгөө газарт очихдоо эсвэл найзуултайгаа цагийг өнгөрөөх үедээ та хир улаанаар сууж эсвэл хэвтдэг тухай асуултуул юм.

※ жишээ нь ажлын ширээнд суух\_ найзуултайгаа суух. автобус, машин, гал тэргээр хаа югттээ зорчих. ном унших, юм бичих, хөзөр тоглох, ТВ үзэх, тоглоом тоглох (Компьютер, PlayStation тоглох), интернетээр хөгжим сонсох гм.

4-1. Та өлөрт хэлэн цагаар суулаг эсвэл хэвтлэг вэ?

Өлөрт ☐ цаг ба ☐ минут

5. Та өнгөрсөн лолоо хоногт хэлэн өлөр нь гар лээр суналт. суулт. гантелтай ласгалуул. хүнлийн өргөлтүүл гэх мэтийн **булчингийн дасгалууд** хийсэн бэ?

1 Ер хийгээгүй

2 1 өлөр

3 2 өлөр

4 3 өлөр

5 4 өлөр

6 5 - ба түүнээс лээш өлөр

6. ЗУРХНИЙ талын хундрэл байгаа учраас биеийн тамираар хичээллэх үед эмчийн заавар зөвлөгөөний дагуу хий гэсэн зүйл сонсож байсан үү?

☐ Тийм

☐ Үгүй

7. Биеийн тамираар хичээллэхдээ цээж хүндүүлэж өвдөх тохиолдол байсан уу?

☐ Тийм

☐ Үгүй

8. Өнгөрсөн сард биеийн тамираар хичээллэхгүй байх үедээ ч цээж хүндүүлэж өвдсөн тохиолдол бий юу?

☐ Тийм

☐ Үгүй

9. Толгой эргэх болон ухаанаа балартах зэргээс шалтгаалан тэнцвэрээ алдах тохиолдол байсан уу?

☐ Тийм

☐ Үгүй

10. Биеийн тамирийн дасгалаа өөрчилсөнөөс болж яс болон үе мөчинд тань хүндрэл үүссэн тохиолдол байгаа юу?

☐ Тийм

☐ Үгүй

11. Одоогийн даралт болон зүрхний асуудлаас болж эмчээс заавар жор авч байсан удаа бий юу?

☐ Тийм

☐ Үгүй

12. Биеийн тамираар хичээллэвэл болохгүй гэсэн өөр шалтгаан байгаа юу?

☐ Тийм

☐ Үгүй