

## Preskripsyon para sa Pag-eehersisyo

Pangalan ng Pasyente:

### 1. Ang Antas o Lebel ng Iyong Pag-eehersisyo

- ☐ Upang mapanatili ang kalusugan, kulang ang iyong pag-eehersisyo.
- ☐ Mapapanatili mo ang iyong kalusugan sa pamamagitan ng iyong pag-eehersisyo, subalit kulang ang iyong pag-eehersisyo upang mapabuti pa ang iyong kalusugan.
- ☐ Sapat lang ang iyong pag-eehersisyo upang mapabuti ang iyong kalusugan.

### 2. Upang mapabuti ang iyong kalusugan at ang kalidad ng iyong buhay, makakatulong kung gagawin mo ang mga sumusunod na ehersisyo.

#### 1) Klase ng Ehersisyo:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> mabilis na paglalakad | <input type="checkbox"/> paglalakad         | <input type="checkbox"/> pamumundok     |
| <input type="checkbox"/> paglangoy             | <input type="checkbox"/> ehersisyo sa tubig | <input type="checkbox"/> pagbibisikleta |
| <input type="checkbox"/> aerobics              | <input type="checkbox"/> pagsasayaw         | <input type="checkbox"/> yoga           |
| <input type="checkbox"/> weight training       | <input type="checkbox"/> at iba pa :        |   |

#### 2) Oras ng Pag-eehersisyo

- ☐ 10 minuto      ☐ 15-30 minuto      ☐ higit pa sa 30 minuto      ☐ atbp :

#### 3) Bilang ng Pag-eehersisyo

- ☐ 1-2beses sa loob ng 1 linggo      ☐ 3-4 na beses sa loob ng 1 linggo      ☐ mahigit sa 5 beses, sa loob ng 1 linggo

### 3. Maaaring mapabuti ang kalagayan ng mga ganitong sakit kung mag-eehersisyo ka.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> sobra sa timbang/obesity           | <input type="checkbox"/> stress        | <input type="checkbox"/> high blood pressure  |
| <input type="checkbox"/> diabetes                           | <input type="checkbox"/> sakit sa puso | <input type="checkbox"/> stroke               |
| <input type="checkbox"/> Dyslipedemia (Chronic Cholesterol) | <input type="checkbox"/> osteoporosis  | <input type="checkbox"/> sakit sa joint/likod |
| <input type="checkbox"/> pagkahulog                         | <input type="checkbox"/> depresyon     | <input type="checkbox"/> atbp :               |

### 4. Mga karagdagang komento (100 letra or mas mababa pa)

---

Pangalan/Pirma ng Doktor :

※ Ang preskripsyon na ito ay isinagawa upang mapabuti ang inyong lifestyle. Hindi maaaring gamitin ang preskripsyon na ito sa pagpapa-injection o paghahanda ng gamot.