

## ĐƠN KÊ VỀ VẤN ĐỀ VẬN ĐỘNG

Họ và tên người đến khám:

### 1. Mức độ vận động của bạn

- ☐ Chưa đủ để duy trì sức khỏe.
- ☐ Có thể duy trì được sức khỏe nhưng chưa đủ để tăng cường sức khỏe.
- ☐ Đủ để tăng cường sức khỏe.

### 2. Sau đây là các hình thức vận động sẽ giúp bạn tăng cường sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

#### 1) Loại hình vận động

- ☐ Đi nhanh                      ☐ Đi bộ                      ☐ Leo núi
- ☐ Bơi lội                      ☐ Thể thao dưới nước                      ☐ Đi xe đạp
- ☐ Aerobic                      ☐ Khiêu vũ                      ☐ Yoga
- ☐ Vận động cơ bắp                      ☐ Khác :

#### 2) Thời gian vận động

- ☐ 10 phút                      ☐ 15-30 phút                      ☐ 30 phút trở lên                      ☐ Khác :

#### 3) Số lần vận động

- ☐ 1 tuần 1-2 lần                      ☐ 1 tuần 3-4 lần                      ☐ 1 tuần 5 lần trở lên

### 3. Tình trạng bệnh có thể được cải thiện đáng kể qua việc vận động

- ☐ Béo phì/thừa cân                      ☐ Căng thẳng                      ☐ Cao huyết áp
- ☐ Bệnh tiểu đường                      ☐ Bệnh về tim mạch                      ☐ Đột quỵ não (Tai biến mạch máu não)
- ☐ Rối loạn mỡ máu(mỡ máu cao)                      ☐ Loãng xương                      ☐ Đau khớp/đau lưng
- ☐ Tê ngã                      ☐ Chứng trầm cảm                      ☐ Khác :

### 4. Ý kiến khác (Ghi vào trong khoảng 100 chữ nếu có)

Tên bác sĩ phụ trách/ Họ và tên :

※ Bản kê toa này là để hướng dẫn phương pháp cải thiện thói quen sinh hoạt cho nên không thể sử dụng vào mục đích kê đơn hay chế biến thuốc.