

慢性腎臟病患者之體適能狀況評估之相關研究

體適能問卷

■身體活動與運動量:(評估過去一個月身體活動與運動情形)

身體活動量:(過去一個月中平均每週的運動時間，計算平均每週從事活動的時間)		
類別	運動項目	運動時間(每週總時間)
<p><input type="checkbox"/> 費力身體活動量: 心跳經常加快、運動時每週有3次↑心跳加快、自覺費力指數有點困難</p> <p><u>做這些活動時會讓你沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話，這些活動會讓你身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，流很多汗、心跳很快。任何活動強度跟”跑步”差不多就算。</u></p>	<p><input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 爬山 <input type="checkbox"/> 自行車 (16 公里/小時↑) <input type="checkbox"/> 游泳(自由式) <input type="checkbox"/> 打網球 <input type="checkbox"/> 打羽球 <input type="checkbox"/> 其他：_____</p>	<p>■平均每週共_____分鐘</p>
<p><input type="checkbox"/> 中等費力身體活動: 心跳偶爾加快、運動時每週有1-2次心跳加快、自覺費力指數輕鬆</p> <p><u>做這些活動時還可以舒服的說話，但無法唱歌，這些活動會讓你身體有點累、有點喘、流一些汗、心跳快一些。任何活動強度跟”快走”差不多持續大於10分鐘就算。</u></p>	<p><input type="checkbox"/> 快走(5-6 公里/小時) <input type="checkbox"/> 氣功 <input type="checkbox"/> 種菜 <input type="checkbox"/> 土風舞 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 慢泳 <input type="checkbox"/> 勞力家事 <input type="checkbox"/> 體操 <input type="checkbox"/> 其他：_____</p>	<p>■平均每週共_____分鐘</p>
<p><input type="checkbox"/> 輕度身體活動量: 心跳從不加快、運動時心跳無加快、自覺費力指數非常輕鬆不符合上述兩個標準的狀況</p>	<p><input type="checkbox"/> 散步 <input type="checkbox"/> 其他：_____</p>	<p>■平均每週共_____分鐘</p>
<p><input type="checkbox"/> 無活動力</p>		
<p>■個案身體活動量種類:</p> <p><input type="checkbox"/> 高身體活動量(每週達 60 分鐘費力身體活動量)</p> <p><input type="checkbox"/> 身體活動量足夠(每周達 150 分鐘中等費力身體活動量)</p> <p><input type="checkbox"/> 身體活動量不足(不符合上述兩個標準的人)</p> <p><input type="checkbox"/> 無活動力</p>		