

Identifikační kód pacienta

Věk 15 – 25 26 – 35 36 – 55 56 – 65 >65

muž žena váha: výška: **BMI**: Vzdělání: ZŠ SŠ VŠ

kouření ne příležitostně pravidelně **alkohol** ne příležitostně pravidelně

převážně žiji v obci do 2 000 obyvatel 2 000 – 30 000 obyvatel > 30 000 obyvatel

> 1 milion obyvatel

Dotazník pohybová aktivita

1. Každý den mám alespoň 30 minut pohybové aktivity (jakékoliv – počítá se i chůze či domácí práce). ANO/NE
2. Každý den mám alespoň 1 hodinu pohybové aktivity (jakékoliv – počítá se i chůze či domácí práce). ANO/NE
3. Pokud možno, vždy používám schody místo výtahu. ANO/NE
4. Pohybová aktivita mě baví a těším se na ni. ANO/NE
5. Přes den nikdy nesedím víc než hodinu v kuse. ANO/NE
6. Pravidelně praktikuji nějaký druh posilování svalů. ANO/NE
7. Aktivně vyhledávám každou možnost zvýšit přirozenou pohybovou aktivitu v každodenních činnostech. ANO/NE
8. Dlouhodobě se věnuji nějakému druhu sportu (ve skupině nebo individuálně). ANO/NE
9. Pravidelná pohybová aktivita je nevyhnutelnou součástí mé práce/způsobu života. ANO/NE
10. Svůj volný čas trávím převážně aktivně. ANO/NE

Za každou odpověď ANO dáte 1 bod

Součet odpovědí ANO je výsledným počtem bodů:

Hodnocení pohybové aktivity

0-3 body: nedostatečná

4-6 bodů: uspokojující

7-10 bodů: optimální

Dotazník po provedené intervenci – POHYBOVÁ AKTIVITA správnou odpověď zakroužkujte

Dozvěděl/dozvěděla jste se intervencí nové informace? ANO-NE

Máte v úmyslu na základě intervence zvýšit svoji pohybovou aktivitu? ANO-NE

Rozhodl/a jste se na základě intervence zvýšit svoji pohybovou aktivitu? ANO-NE

Uvažujete o návštěvě poradny na podporu pohybové aktivity? ANO-NE

Je pro Vás tato forma intervence zásahem do soukromí? ANO-NE

Datum provedené intervence, razítko zdravotnického zařízení, podpis zodpovědného pracovníka.

Jméno a příjmení studentky/ studenta, která/který provedl/provedla intervenci