



Health Assessment Tool

Personal na Impormasyon:

- Pangalan:
- Edad:
- Kasarian:
- Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan:
- Petsa ng Pagsusuri:

Medikal na Kasaysayan:

- Mayroon ka bang anumang pangmatagalang sakit? (hal. diabetes, alta-presyon)
- Kasalukuyan ka bang umiinom ng anumang gamot? Kung oo, pakilista ang mga ito.
- Mayroon ka bang anumang allergy? Kung oo, pakilista ang mga ito.
- Nagkaroon ka na ba ng operasyon noon? Kung oo, pakibigay ang mga detalye.

Pang-Pisikal na Aktibidad:

- Gaano kadalas kang nag-eehersisyo sa isang linggo? (hal. 0-1 beses, 2-3 beses, 4-5 beses, 6-7 beses)

- Anong uri ng ehersisyo ang ginagawa mo? (hal. cardio, strength training, yoga)
- Gaano katagal ang iyong karaniwang ehersisyo? (hal. 30 minuto, 1 oras)
- Mayroon ka bang anumang pisikal na limitasyon o pinsala na nakakaapekto sa iyong kakayahang mag-ehersisyo?

Nutrisyon:

- Ilang beses kang kumakain sa isang araw? (hal. 1-2, 3-4, 5-6)
- Sumusunod ka ba sa anumang partikular na diyeta? (hal. vegetarian, keto, gluten-free)
- Gaano kadalas kang kumakain ng prutas at gulay? (hal. araw-araw, ilang beses sa isang linggo, bihira)
- Gaano karaming tubig ang iniinom mo sa isang araw? (hal. mas mababa sa 1 litro, 1-2 litro, higit sa 2 litro)
- Umiinom ka ba ng anumang supplements? Kung oo, pakilista ang mga ito.

Mental Health:

- Paano mo iraranggo ang iyong antas ng stress sa isang scale na 1 hanggang 10?
- Nagsasagawa ka ba ng anumang teknik para sa pamamahala ng stress? (hal. meditation, deep breathing, ehersisyo)
- Gaano kadalas kang nakakakuha ng hindi bababa sa 7-8 oras ng tulog kada gabi?
- Nakakaranas ka ba ng anumang mental health concerns? (hal. anxiety, depression)

Mga Kaugalian sa Pamumuhay:

- Naninigarilyo ka ba? Kung oo, gaano karami ang sigarilyong iniinom mo bawat araw?
- Umiinom ka ba ng alak? Kung oo, gaano kadalas? (hal. araw-araw, lingguhan, paminsan-minsan)
- Gaano kadalas kang nakikibahagi sa mga social activities o hobbies?
- Mayroon ka bang regular na routine para sa self-care? Kung oo, pakilagay ang detalye.

Mga Layunin at Motibasyon:

- Ano ang iyong mga pangunahing layunin sa kalusugan? (hal. pagbaba ng timbang, pagdagdag ng kalamnan, pagpapabuti ng stamina)
- Ano ang nagpapamotyib sa iyo upang mapanatili ang isang malusog na pamumuhay?
- Mayroon bang anumang partikular na hamon na kinakaharap mo sa pag-abot ng iyong mga layunin sa kalusugan?

Karagdagang Komento:

- Pakibigay ang anumang karagdagang impormasyon na sa tingin mo ay mahalaga sa iyong health assessment.

