

DISTANČNÍ TERAPIE - TERAPEUTICKÝ DENÍK

NÁVODY A POKYNY

Vážení přátelé,

děkujeme Vám za důvěru a přejeme úspěšnou rehabilitaci. Zároveň Vám děkujeme za to, že budete věnovat pozornost našim dotazníkům a že je budete vyplňovat pečlivě.

Tým programu KAMP

JAK SI SPRÁVNĚ ZMĚŘIT OBVOD PASU A BOKŮ

Viz též <https://bit.ly/merenipasu>



METODIKA HODNOCENÍ ŠESTIMINUTOVÉHO TESTU CHŮZE

Změřte si danou vzdálenost (vzdálenost mezi lampami, okruh v parku apod.) nebo můžete např. použít funkci Stopař v aplikaci Mapy.cz.

Jděte tak rychle, jak dokážete, abyste byli schopni nepřetržitě jít celých 6 minut. Pak zastavte a zaznamenejte: tepovou frekvenci po 1 minutě, ušlou vzdálenost v metrech za 6 minut a optimálně i počet kroků za 6 minut.

Zaznamenejte subjektivní pocity (bez problému, zadýchání, kašel, zvýšené pocení, bušení srdce, zvýšená únava, musel jsem zpomalit tempo, musel jsem zastavovat, musel jsem přerušit test atd.).

MODIFIKOVANÁ BORGOVA ŠKÁLA VNÍMÁNÍ INTENZITY ZÁTĚŽE

1 Velmi lehká

Základní pohyb, prakticky nevnímám zátěž.

2-3 Lehká

Tempo, které pocitově vydržím hodiny. Dýchání lehké, bez problému mluvím, můžu si i pískat nebo zpívat.

4-6 Střední

Dýchám obtížněji. Mluvit můžu krátce, pak se musím nadechnout. Vnímám zátěž, ale je zvládnutelná desítky minut.

7-8 Namáhavá

Mluvit už prakticky nejde, musím pravidelně dýchat. Zátěž je intenzivní, na hranici komfortu. Stále mám ale ještě rezervu.

9 Velmi namáhavá

Na hranici toho, co zvládám. Dýchám velmi intenzivně, sotva zvládnu říct slovo.

10 Maximální úsilí

Limit mých schopností. Trénink nejde dokončit nebo je extrémně vyčerpávající. Lapám po dechu, mám rozostřené vidění.



DISTANČNÍ TERAPIE



Jméno a příjmení

Věk

NA ZAČÁTKU

NA KONCI

Výška (cm)

Váha (kg)

Krevní tlak

Tepová frekvence

Obvod pasu (cm)

Obvod boků (cm)

TEST CHŮZE NA 6 MINUT PO ROVINĚ

Tepová frekvence před chůzí | po chůzi

Ušlá vzdálenost

Počet kroků

Subjektivní pocity (zapiš)

TÝDENNÍ PŘEHLED

	1. TÝDEN	2. TÝDEN	3. TÝDEN	4. TÝDEN																																								
Telerehabilitace (kolikrát týdně) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Vnímání intenzity zátěže (Borgova škála – zakroužkuj nebo vybarvi) →	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
Důvod vynechání telerehabilitace →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Sportovní aktivita (kolikrát týdně, celkem minut za týden) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet kroků za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet aktivních minut za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								

Vybarvi si hada! Za každý aktivní den vybarvi jeden kousek. Bude Tvůj had pořádně dlouhý?



DISTANČNÍ TERAPIE



Jméno a příjmení

Věk

NA ZAČÁTKU

NA KONCI

Výška (cm)

Váha (kg)

Krevní
tlakTepová
frekvenceObvod
pasu (cm)Obvod
boků (cm)

TEST CHŮZE NA 6 MINUT PO ROVINĚ

Tepová frekvence
před chůzí | po chůzi

Ušlá vzdálenost

Počet kroků

Subjektivní pocity (zapiš)

TÝDENNÍ PŘEHLED

1. TÝDEN

2. TÝDEN

3. TÝDEN

4. TÝDEN

Telerehabilitace (kolikrát týdně) →

Vnímání intenzity zátěže
(Borgova škála – zakroužkuj
nebo vybarvi) →

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Důvod vynechání telerehabilitace →

Sportovní aktivita
(kolikrát týdně,
celkem minut za týden) →

Počet kroků za týden →

Počet aktivních minut za týden →

Vybarvi si
větvičku!

Za každý
aktivní den
vybarvi
jeden list.
Bude Tvoje
větvička
úplná?



DISTANČNÍ TERAPIE



Jméno a příjmení

Věk

NA ZAČÁTKU

NA KONCI

Výška (cm)

Váha (kg)

Krevní tlak

Tepová frekvence

Obvod pasu (cm)

Obvod boků (cm)

TEST CHŮZE NA 6 MINUT PO ROVINĚ

Tepová frekvence před chůzí | po chůzi

Ušlá vzdálenost

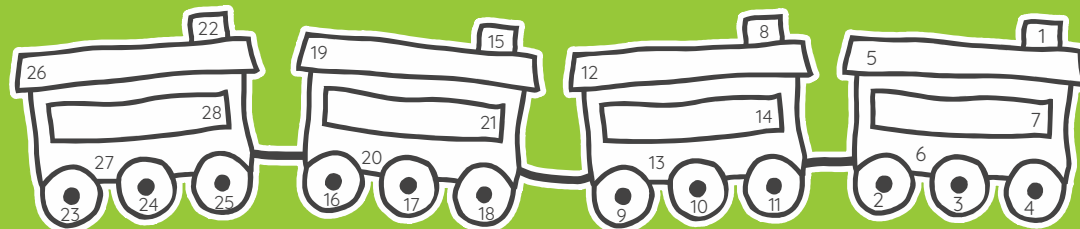
Počet kroků

Subjektivní pocity (zapiš)

TÝDENNÍ PŘEHLED

	1. TÝDEN	2. TÝDEN	3. TÝDEN	4. TÝDEN																																								
Telerehabilitace (kolikrát týdně) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Vnímání intenzity zátěže (Borgova škála – zakroužkuj nebo vybarvi) →	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
Důvod vynechání telerehabilitace →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Sportovní aktivita (kolikrát týdně, celkem minut za týden) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet kroků za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet aktivních minut za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								

Vybarvi si vláček! Za každý aktivní den vybarvi jeden dílek vagónu. Bude Tvá souprava úplná?



DISTANČNÍ TERAPIE



Jméno a příjmení

Věk

NA ZAČÁTKU

NA KONCI

Výška (cm)

Váha (kg)

Krevní tlak

Tepová frekvence

Obvod pasu (cm)

Obvod boků (cm)

TEST CHŮZE NA 6 MINUT PO ROVINĚ

Tepová frekvence před chůzí | po chůzi

Ušlá vzdálenost

Počet kroků

Subjektivní pocity (zapiš)

TÝDENNÍ PŘEHLED

	1. TÝDEN	2. TÝDEN	3. TÝDEN	4. TÝDEN																																								
Telerehabilitace (kolikrát týdně) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Vnímání intenzity zátěže (Borgova škála – zakroužkuj nebo vybarvi) →	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
Důvod vynechání telerehabilitace →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Sportovní aktivita (kolikrát týdně, celkem minut za týden) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet kroků za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet aktivních minut za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								

Vybarvi si knihovničku! Za každý aktivní den vybarvi jednu knížku. Přečteš za měsíc všechny?



DISTANČNÍ TERAPIE



Jméno a příjmení

Věk

NA ZAČÁTKU

NA KONCI

Výška (cm)

Váha (kg)

Krevní tlak

Tepová frekvence

Obvod pasu (cm)

Obvod boků (cm)

TEST CHŮZE NA 6 MINUT PO ROVINĚ

Tepová frekvence před chůzí | po chůzi

Ušlá vzdálenost

Počet kroků

Subjektivní pocity (zapiš)

TÝDENNÍ PŘEHLED

	1. TÝDEN	2. TÝDEN	3. TÝDEN	4. TÝDEN																																								
Telerehabilitace (kolikrát týdně) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Vnímání intenzity zátěže (Borgova škála – zakroužkuj nebo vybarvi) →	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10																																								
Důvod vynechání telerehabilitace →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Sportovní aktivita (kolikrát týdně, celkem minut za týden) →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet kroků za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								
Počet aktivních minut za týden →	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																								

Vybarvi si město! Za každý aktivní den vybarvi jeden tvar. Bude Tvé město hodně obydlené?



DISTANČNÍ TERAPIE

