



簡介運動前風險評估 &避免運動傷害

臺大醫院老年醫學部

陳人豪醫師



PAR-Q+ (新版身體活動準備度問卷)

	Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+)
發展機構	加拿大運動生理協會，2017
測驗方法	受試者自評
適用年齡	無限制
內容	3部分，共17題
測驗時間	3分鐘

PAR-Q+施測 (1)

第一部分－基本健康狀況

請仔細閱讀以下七道題目且誠實地回答，並勾選是或否		是	否
1	醫師曾說過你有心臟的疾病□或高血壓□嗎？	☐	☐
2	當你休息時、日常活動或從事運動時，你會感覺到胸痛嗎？	☐	☐
3	你曾因為暈眩而失去平衡或是在過去的12個月內曾經失去意識嗎？ （若是因過度換氣，包含費力運動所導致的暈眩，請回答「否」）	☐	☐
4	你是否曾被診斷罹患其他慢性疾病？（除了心臟疾病與高血壓以外） 請列出：_____	☐	☐
5	你最近有在服用慢性疾病的處方用藥？ 請列出：_____	☐	☐
6	你有骨頭或關節的問題（如膝蓋、腳踝、肩膀或其他部位），可能因為更多的身體活動而使情況惡化嗎？如果你有關節問題的過往病史，但並不影響你最近的身體活動，請回答「否」 請列出：_____	☐	☐
7	醫師曾說你只能在醫務監督下進行身體活動嗎？	☐	☐

回答皆為「否」：

若你針對以上回答，回答皆為「否」，則你確定可以從事身體活動的。

請直接跳至第三部分簽署表格，無需完成第二部分。

>以緩慢且漸進的方式，開始進行更多的身體活動。

>可依循符合你年紀的國際身體活動指引(www.who.int/dietphysicalactivity/en/)

>你可以參與健康體適能測驗評估。

>如果你超過45歲且沒有規律進行費力身體活動的習慣，請在進行費力運動前，諮詢經認證的運動專業人員。

>如果你有任何問題，詢問經認證的運動專業人員。

回答有任一個或一個以上為「是」：

請直接至第二部分完成表格

若有下列狀況，請暫緩增加更多的身體活動量：

>你因為短期的疾病（如感冒、發燒）感到身體不舒服，應等待康復再進行。

>如果你懷孕，在增加活動量前，請諮詢醫師或經認證的運動專業人員，或/並完成ePARmed-X問卷(www.eparmedx.com)。

>如果你的健康狀況改變，在繼續任何身體活動計畫前，請先回答此份問卷第二部分的問題，或/並與醫師或經認證的運動專業人員討論。

PAR-Q+施測 (2)

第二部分－慢性疾病狀況			
請仔細閱讀以下每道題目且誠實地回答，並勾選是或否		是	否
1	你有關節炎、骨質疏鬆症或背部問題嗎？	☐ 若為是，請回答 下方題目1a-1c	☐ 若為否，請直 接跳至題目2
1a	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？ （若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」）	☐	☐
1b	你有關節痛、近期骨折、骨質疏鬆或癌症導致的骨折、脊椎錯位（如脊椎滑脫）或/和椎弓解離（一種背部脊柱的骨環斷裂狀況）嗎？	☐	☐
1c	你有注射類固醇或服用類固醇藥物超過3個月嗎？	☐	☐
2	你有罹患癌症嗎？	☐ 若為是，請回答 下方題目2a-2b	☐ 若為否，請直 接跳至題目3
2a	你被診斷出罹患肺癌/支氣管癌、多發性骨髓瘤（漿細胞的癌症）、頭部或頸部相關癌症嗎？	☐	☐
2b	你正在接受癌症治療嗎？（如化學治療或放射治療）	☐	☐

3	你有罹患心血管疾病嗎？ 包含：冠狀動脈疾病、心臟衰竭、經診斷的心律不整。		☐ 若為是，請回答 下方題目3a-2c	☐ 若為否，請直 接跳至題目4
	3a	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？ （若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」）	☐	☐
	3b	你有心律不整情況而需要用藥物治療嗎？（如：心房顫動、心室早期收縮）	☐	☐
	3c	你有慢性心臟衰竭的狀況嗎？	☐	☐
	3d	你被診斷有冠狀動脈（心血管）疾病且已經至少2個月沒有進行規律的身體活動了嗎？	☐	☐
4	你有罹患高血壓嗎？		☐ 若為是，請回答 下方題目4a-4d	☐ 若為否，請直 接跳至題目5
	4a	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？ （若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」）	☐	☐
	4b	你休息時的無論是否服藥，血壓平均高於160/90毫米汞柱嗎？ （若不知道你的血壓，請回答「是」）	☐	☐

5	你有代謝相關疾病嗎？ 包含：第一型糖尿病、第二型糖尿病、糖尿病前期		☐ 若為是，請回答 下方題目5a-4e	☐ 若為否，請直 接跳至題目6
	5a	你經常在飲食、藥物及醫師處方的治療下對控制血糖值有困難嗎？	☐	☐
	5b	你經常在運動或日常身體活動時出現低血糖的徵象及症狀嗎？ 包含：顫抖、緊張、易怒、異常盜汗、頭昏或頭暈、精神錯亂、口齒不清、虛弱或困倦。	☐	☐
	5c	你有糖尿病併發症嗎？（如：心臟/血管疾病、眼睛症狀、腎臟問題以及腳趾、腳掌的感覺異常）	☐	☐
	5d	你有其他代謝疾病嗎？（如：妊娠糖尿病、慢性腎病、肝臟疾病）	☐	☐
	5e	你有在最近計畫從事極度費力的運動嗎？	☐	☐
6	你有精神心理相關問題或學習障礙嗎？ 包含：阿茲海默症、癡呆症、憂鬱、焦慮、飲食失調、精神失常、智能障礙、唐氏症。		☐ 若為是，請回答 下方題目6a-4b	☐ 若為否，請直 接跳至題目7
	6a	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？ （若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」）	☐	☐
	6b	你有唐氏症以及因背部狀況導致的神經、肌肉問題嗎？	☐	☐

7	你有呼吸相關疾病嗎？ 包含：慢性阻塞性肺病、氣喘、肺動脈高壓氣。		☐ 若為是，請回答 下方題目 7a-7d	☐ 若為否，請直 接跳至題目8
	7a	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？ （若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」）	☐	☐
	7b	醫師曾說過你在休息、運動時的血氧濃度過低，而需要接受氧氣治療嗎？	☐	☐
	7c	若你有過敏，近期是否感受到胸悶、呼吸有喘鳴聲、呼吸困難、常態性咳嗽（每週超過2天）或者過去一週超過2天需要使用急救藥物？	☐	☐
	7d	你被診斷出肺部血管的血氧偏高嗎？	☐	☐
8	你曾經脊椎損傷嗎？ 包含：四肢癱瘓麻痺、半身不遂。		☐ 若為是，請回答 下方題目 8a-8c	☐ 若為否，請直 接跳至題目9
	8a	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？ （若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」）	☐	☐
	8b	你有低血壓導致的暈眩、輕微頭痛或昏倒狀況嗎？	☐	☐
	8c	你被診斷有突發性的高血壓嗎？（如：自主神經反射異常）	☐	☐

請往後查看針對你近期疾病狀況的建議，並完成此份文件簽署。

回答皆為「否」：

- 若你針對以上問題，回答皆為「否」，則你確定是可以從事更多的身體活動。
- > 建議你諮詢經認證的運動專業人員，以提供你安全、有效的活動計畫來達到健康需求。
 - > 建議以緩慢且漸進的方式開始，如20-60分鐘的低或中等費力運動，每週3-5天的有氧與肌力訓練運動。
 - > 隨著進程，你應該每週至少累積150分鐘以上的中等費力運動。
 - > 如果你超過45歲且沒有規律進行費力身體活動的習慣，請在進行費力運動前，諮詢經認證的運動生理專業人員。

回答有任一個或一個以上為「是」：

- > 你在準備增加身體活動量或參與健康體適能測驗評估前，應先完成特別設計的線上篩檢和運動建議問卷ePARmed-X+ (www.eparmedx.com)或諮詢有專業執照的醫療人員或經認證的運動專業人員。

若有下列情況，應暫緩增加更多的身體活動量：

- > 你因為短期的疾病（如感冒、發燒）感到身體不舒服，應等待康復再進行。
- > 如果你懷孕，在增加活動量前，請諮詢醫師或經認證的運動專業人員，或完成ePARmed-X+ (www.eparmedx.com)表格。
- > 如果你的健康狀況改變，在繼續任何身體活動計畫前，請與醫師或經認證的運動專業人員討論。

PAR-Q+施測 (3)

第三部分－身體活動聲明

PAR-Q+內容不允許更改。只要完整使用，歡迎影印。

> 請詳細閱讀並簽署以下聲明(如果未成年須由父母或監護人簽屬)：

我本人，以詳細閱讀且保證完整填寫問卷，我了解此身體活動聲明有效期限從填寫起後算12個月內，且如填寫人身體狀況有改變，而使問卷回答的結果有所更動則失效。我也了解受託人（如：雇主、社區/體適能中心、健康照護者或其他）可保留此份問卷副本以供紀錄留存。在此情況下，受託人必須依循當地與國家規定保存個人健康資訊並確保資訊的隱私性，且不得誤用或不當揭露資訊。

姓名：_____ 日期：_____

簽名：_____ 見證人：_____

父母或監護人簽名（未成年人）：_____

慢性疾病之注意事項

- 糖尿病
- 高血壓
- 心臟病
- 氣喘
- 肺阻塞

高血壓

- 休息時若收縮壓高於200毫米汞柱或舒張壓大於110毫米汞柱，則不建議從事身體活動

糖尿病

- 從事身體活動前，建議先進食部分食物，並監測血糖；運動過程注意是否有低血糖發生，運動時隨身攜帶葡萄糖粉、果汁、餅乾等，在發生低血糖食可立即食用
- 穿著適當鞋襪，以避免足部傷害
- 有視網膜剝離或玻璃體出血風險的病患，應避免費力的有氧或肌力強化活動
- 合併有神經病變的病患應從事非負重式的身體活動
- 有自律神經障礙的病患，在提高身體活動強度前，應做全面性的心臟評估

心臟病

- 罹患過心肌梗塞的病患，身體活動時若發現血壓降低10-15毫米汞柱，則建議應停止活動，再經由專業醫師進行評估
- 身體活動時如有心律不整、胸痛或呼吸困難、心跳速率急速增加，或血壓急遽上升（收縮壓超過200毫米汞柱、舒張壓超過105毫米汞柱）等問題，應立即停止身體活動
- 心臟病患從事身體活動時，強度應控制在自己可忍受的範圍內，不可超過疾病症狀的限制

氣喘

- 服用醫師所開的所有藥物，可能需要短效型的氣管擴張劑來治療運動前後的症狀
- 如果有任何症狀的產生，停止運動直到症狀改善
- 如果運動使症狀惡化，立即停止運動並與醫師聯絡
- 進行戶外運動時需要考量空氣品質
- 在最不易發作的時間進行運動，上午常是最好的時間
- 暖身及緩和動作可以減少發作的可能性

肺阻塞

- 服用醫師開立的所有藥物
- 藉由噤嘴及腹式呼吸來改善呼吸
- 避免在極端的天氣運動
- 進行戶外運動時需要考量空氣品質；如果空氣品質指數不佳，則考慮進行室內運動

參考資料

- 衛生福利部國民健康署《全民身體活動指引》