



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

Ankieta samooceny badająca poziom sprawności fizycznej uczestnika/-czki projektu – biorącego/-ej udział w zajęciach z fizjoterapeutą

☐ DZIENNY DOM POMOCY w Łysakowie
☐ KLUB SENIORA w Łysakowie

Imię i nazwisko:

Lp.	Odpowiedz na pytania	Badanie w dniu rozpoczęcia udziału w projekcie w dniu 01.03.2024 r.	Badanie w dniu zakończenia udziału w projekcie w dniu.....
1.	Jak oceniasz swój ogólny poziom sprawności fizycznej?	☐ Bardzo dobrze ☐ Dobrze ☐ Trudno powiedzieć ☐ Żle ☐ Bardzo źle	☐ Bardzo dobrze ☐ Dobrze ☐ Trudno powiedzieć ☐ Żle ☐ Bardzo źle
2.	Czy samodzielnie wykonujesz wymienione poniżej prace domowe? 1. mycie naczyń 2. wieszanie prania 3. wynoszenie śmieci 4. odkurzanie 5. zamykanie	1. TAK NIE 2. TAK NIE 3. TAK NIE 4. TAK NIE 5. TAK NIE	1. TAK NIE 2. TAK NIE 3. TAK NIE 4. TAK NIE 5. TAK NIE
3.	Ile razy samodzielnie wstaniesz z krzesła do pozycji wyprostowanej i	☐ nie jestem w stanie wstać samodzielnie ☐ 1–2 razy	☐ nie jestem w stanie wstać samodzielnie



	ponownie usiądziesz w ciągu 30 sekund?	○ 3 – 5 razy ○ powyżej 5 razy	○ 1–2 razy ○ 3 – 5 razy ○ powyżej 5 razy
4.	Ile razy ugniesz ramię z ciężarkiem o masie 2,5 kg w ciągu 30 sekund?	○ nie jestem w stanie wykonać ugięcia ○ 1–2 razy ○ 3 – 5 razy ○ powyżej 5 razy	○ nie jestem w stanie wykonać ugięcia ○ 1–2 razy ○ 3 – 5 razy ○ powyżej 5 razy
5.	Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy przeznaczałaś/-eś czas na zajęcia wymagające aktywności ruchowej (np. spacer, prace na działce, zbieranie grzybów, ćwiczenia gimnastyczne, pływanie, jazda na nartach, gry zespołowe, itp.)?	○ TAK	○ NIE
6.	Jeśli na powyższe pytanie odpowiedziałeś TAK, z podanych wybierz zajęcia wymagające aktywności ruchowej, na które przeznaczałaś/-eś czas w ciągu ostatnich 12 miesięcy?	○ krótkie spacer ○ kilkugodzinne spacer, piesze wycieczki w dalszej odległości od domu lub miejsca pobytu ○ ćwiczenia gimnastyczne, aerobik, fitness itp. ○ jazda na rowerze ○ bieganie, jogging ○ pływanie	○ krótkie spacer ○ kilkugodzinne spacer, piesze wycieczki w dalszej odległości od domu lub miejsca pobytu ○ ćwiczenia gimnastyczne, aerobik, fitness itp. ○ jazda na rowerze ○ bieganie, jogging ○ pływanie



		☐ jazda na nartach ☐ gry zespołowe – siatkówka, piłka nożna itp. żeglarstwo ☐ jeździectwo ☐ tenis: ziemny, stołowy ☐ taniec ☐ praca na działce lub w ogrodzie ☐ zbieranie grzybów w lesie ☐ ćwiczenia/zabiegi fizjoterapeutyczne ☐ inne	☐ jazda na nartach ☐ gry zespołowe – siatkówka, piłka nożna itp. żeglarstwo ☐ jeździectwo ☐ tenis: ziemny, stołowy ☐ taniec ☐ praca na działce lub w ogrodzie ☐ zbieranie grzybów w lesie ☐ ćwiczenia/zabiegi fizjoterapeutyczne ☐ inne
7.	Z jaką częstotliwością podejmujesz wybrane powyżej formy aktywności fizycznej?	☐ raz w roku ☐ kilka razy w roku ☐ 1–2 razy w miesiącu ☐ raz w tygodniu ☐ kilka razy w tygodniu ☐ codziennie	☐ raz w roku ☐ kilka razy w roku ☐ 1–2 razy w miesiącu ☐ raz w tygodniu ☐ kilka razy w tygodniu ☐ codziennie
8.	Czy w twojej ocenie obecny poziom sprawności fizycznej jest wyższy niż w momencie przystępowania do projektu ¹ ?		☐ Tak ☐ Nie

¹ Wypełnić tylko w dniu zakończenia udziału w projekcie.