



# Par Q +

## Herkes İçin Fiziksel Aktivite Hazırlık Anketi

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığa faydaları açıktır; daha fazla insan haftanın her günü fiziksel aktivitede bulunmalıdır. Çoğu insan için fiziksel aktiviteye katılmak çok güvenlidir. Bu anket, fiziksel olarak daha aktif olmadan önce doktorunuzdan veya nitelikli bir egzersiz uzmanından daha fazla tavsiye almanız gerekıp gerekmediğini size söyleyecektir.

### GENEL SAĞLIK SORULARI

Lütfen aşağıdaki 7 soruyu dikkatlice okuyun ve her birini yanıtlayın: EVET veya HAYIR'ı işaretleyin.

EVET HAYIR

1) Doktorunuz hiç kalp rahatsızlığınız olduğunu söyledi mi? <input type="checkbox"/> veya yüksek tansiyon <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Dinlenirken, günlük yaşam aktiviteleriniz sırasında VEYA fiziksel aktivite yaparken göğsünüzde ağrı hissediyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Baş dönmesi nedeniyle dengeyi kaybettiniz mi veya son 12 ay içinde bilincinizi kaybettiniz mi ? Baş dönmesi aşırı nefes almayla ilişkiliyse (şiddetli egzersizler dahil) lütfen HAYIR yanıtını verin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Size başka bir kronik tıbbi durum teşhisi konuldu mu (kalp hastalığı veya yüksek tansiyon dışında)? LÜTFEN BELİRTİNİZ :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Şu anda kronik bir tıbbi durum için reçeteli ilaçlar alıyor musunuz? LÜTFEN KULLANIM ŞEKLİ VE İLAÇLARI BELİRTİN :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fiziksel olarak daha aktif hale gelerek daha da kötüleşebilecek bir kemik, eklem veya yumuşak doku (kas, bağ veya tendon) sorunuz var mı (veya son 12 ay içinde oldumu)? Geçmişte bir sorunuz olduysa, fiziksel olarak aktif olma yeteneğinizi sınırlamıyorsa, lütfen HAYIR yanıtını verin. LÜTFEN BELİRTİNİZ :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Doktorunuz hiç , sadece tıbbi olarak denetlenen fiziksel aktivite yapmanız gerektiğini söyledi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Yukarıdaki soruların tümüne HAYIR yanıtı verdiyseniz, fiziksel aktivite için uygunsunuzdur.**

**Lütfen KATILIMCI BEYANINI imzalayınız.**

**Cevaplarınız içerisinde EVET varsa lütfen doktorunuzdan görüş olarak geliniz.**

- Fiziksel olarak çok daha aktif olmaya başlayın – yavaş başlayın ve kademeli olarak geliştirin.
- Yaşınız için Küresel Fiziksel Aktivite Yönergelerini takip edin (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>)
- Bir sağlık ve zindelik değerlendirmesine katılabilirsiniz.
- 45 yaşın üzerindeyseniz ve düzenli olarak şiddetli,maksimum eforlu egzersizlere alışkın DEĞİLSENİZ, bu yoğunluktaki egzersize başlamadan önce egzersiz uzmanımıza danışın.
- Başka sorularınız varsa, egzersiz uzmanımızla iletişime geçin.

### KATILIMCI BEYANNAMESİ

- Aşağıda imzası bulunan ben, bu anketi okudum, memnuniyetle anladım ve tamamladım. Bu fiziksel aktivite izninin tamamlandığı tarihten itibaren en fazla 12 ay geçerli olduğunu ve durumumun değişmesi durumunda spor merkezine haber vereceğimi kabul ediyorum. Egzersiz yapmamda herhangi bir sağlık sorunumun olmadığını doktorumun iznini alarak beyan ediyorum. Ayrıca spor merkezinin kayıtları için bu formun bir kopyasını tutabileceğini kabul ediyorum.

İmza

İsim / Soyad :

Tarih :