



Düzenli egzersiz keyifli ve sağlıklıdır. Günümüzde giderek daha fazla kişi daha aktif olmaya başlamıştır. Daha aktif olmak çoğunluk için güvenlidir, fakat bazı kişilerin fiziksel aktiviteye başlamadan önce doktor kontrolünden geçmeleri gerekir. Eğer bugün yaptığınızdan daha fazla fiziksel aktiviteye başlayacaksanız, öncelikle aşağıdaki formu doldurunuz.

Eğer yaşıınız 15 - 69 arasında ise, bu anket size egzersize başlamadan önce doktor kontrolüne gerek olup olmadığını söyleyecektir. Eğer yaşıınız 69'un üzerinde ise ve daha önce aktif değildiyse, mutlaka doktora başvurunuz.

Lütfen soruları dikkatle okuyunuz ve herbirini dürüstçe yanıtlayınız. EVET ya da HAYIR'a işaret (X) koyunuz.

- | | | | | |
|--------------------------|------|--------------------------|-------|--|
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 1. Doktorunuz size kalple ilgili bir probleminiz olduğunu ve ancak doktor önerisiyle egzersiz yapmanız gerektiğini hiç söylemiş miydi? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 2. Fiziksel aktivite sırasında göğsünüzde ağrı hisseder misiniz? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 3. Son bir ay içinde fiziksel aktivite yapmadığınız sırada hiç göğüs ağrınız oldu mu? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 4. Baş dönmesi nedeniyle dengeyi kaybeder misiniz veya hiç bilinç kaybınız oldu mu? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 5. Fiziksel aktivitenizdeki değişiklik nedeniyle kötüleşebilecek bir kemik ya da eklem (sırt, kalça, diz gibi) probleminiz var mı? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 6. Şu anda almakta olduğunuz kalp ya da tansiyon ilacınız var mı?
(idrar söktürücü, beta bloker gibi) |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 7. Fiziksel aktivite yapmamanız için bildiğiniz başka bir neden var mı? |

Belirtiniz

- Daha aktif olmadan önce veya bir fitness programına başlamadan önce bir doktora başvurunuz. Doktora "EVET" yanıtını verdiğiniz anket sorusundan bahsediniz.
- Yavaşça ve giderek artırmak koşuluyla, istediğiniz herhangi bir aktiviteyi yapmaya başlayabilirsiniz ya da aktivitelerinizi kendiniz için güvenli olanlara yer verecek şekilde kısıtlayabilirsiniz. Katılmak istediğiniz aktivitelerle ilgili doktorunuzla konuşunuz.
- Hangi egzersiz programlarının kendinize uygun ve güvenli olduğunu araştırınız.



1 ya da daha fazla soruya EVET yanıtı verdiyseniz:



Eğer tüm sorulara HAYIR yanıtı verdiseniz:

- Daha aktif olmaya başlayabilirsiniz, ancak yavaşça giderek artırarak başlamak en güvenli ve kolay yoldur.
- Sağlığa ilişkin "Fitness" çalışmasına katılınız, daha aktif bir yaşam sürebilmeniz için mükemmel bir seçenektir.
- Aktiviteye başlamadan önce kan basıncınızın ölçülmesi şiddetle tavsiye edilir. Ölçüm değeri 144/94 mmHg'nin üstünde ise egzersize başlamadan önce doktorunuzla konuşunuz.

Daha aktif olmayı geciktirme nedenleri

- Eğer soğuk algınlığı ya da ateş nedeniyle kendinizi çok iyi hissetmiyorsanız, daha iyi olana kadar bekleyiniz.
- Hamileyseniz ya da hamile olma ihtimaliniz varsa, aktiviteye başlamadan önce mutlaka doktora danışınız.

LÜTFEN DİKKAT!

Eğer sağlığınızda değişiklik olur ve yukarıdaki sorulardan herhangi birine EVET diyecek olursanız, sağlık ya da fitness danışmanınıza bildiriniz ve fiziksel programınızı değiştirmeniz gerekip gerekmediğini öğreniniz.

Bu formu okudum, anladım ve doldurdum. Sorduğum sorulara tatmin edici yanıtlar aldım.

Adı Soyadı

İmza Tarih: / /

Veli İmzası
(18 Yaşından küçükse)

NOT: Bu fiziksel aktiviteye hazır olma formunun, imzalandığı tarihten itibaren geçerlilik süresi en fazla 12 aydır ve yukarıdaki 7 sorudan herhangi birine EVET dediğinizde geçerliliğini yitirmektedir.