



PARmed - X fiziksel aktiviteye özgü özel kontrol listesi içeren ve PAR-Q'daki sorulardan herhangi bir soruya EVET cevabı veren kişinin doktoru tarafından doldurulacak Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi'dir (PAR-Q). Buna ek olarak bu form kişinin fiziksel aktiviteye hazır olduğunu onaylayabilir ya da tıbbi denetim altında yapılacak bir egzersiz programına sevk niteliği de taşıyabilir.

Düzenli egzersiz eğlenceli ve sağlıklıdır, günümüzde giderek daha fazla kişi daha aktif olmaya başlamıştır. Daha aktif olmak çoğunluk için güvenlidir. PAR-Q'nun kendisi çoğu kişi için uygun taramayı sağlar. Ancak bunun yanısıra, bazı bireylerde PAR-Q'ya verilmiş bir veya daha fazla pozitif cevap, tıbbi değerlendirme ve spesifik egzersiz reçetesi gerekebilecek durumlara işaret edebilir.

Doktor tarafından katılımcının değerlendirilmesini takiben, egzersiz uzmanına danışarak kişinin fiziksel aktivitesine dair planın geliştirilmesi gerekir. Buna yardım olarak, aşağıdaki talimatlar sağlanmıştır:

Sayfa 1, 2 >> A, B, ve C bölümleri, doktor muayenesinden önce katılımcı tarafından doldurulmalıdır. Bölümün sonundaki kısım muayeneyi yapan doktor tarafından doldurulmalıdır.

Sayfa 2, 3, 4 >> Hastalıkları içeren **KONTROL LİSTESİ**, özel değerlendirme ve yönetim gerektirme

Sayfa 5 >> **FİZİKSEL AKTİVİTEYE HAZIR OLMA ONAY / SEVK FORMU** Doktorun kişinin fiziksel aktiviteye katılımını onaylayan ya da tıbbi denetim altında yapılacak egzersiz programına sevkini sağlayan, mümkünse yırtılabilen ve kişiye verilebilen bölüm.

Bu bölüm katılımcı tarafından doldurulmalıdır.

A KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı

Cinsiyeti Doğum Tarihi: / /

Adres

Telefon Medikal No:

PAR-Q

Lütfen PAR- Q sorularından **EVET** olarak cevapladıklarınızı aşağıda işaretleyiniz.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> S. 1 Kalp Rahatsızlığı | <input type="checkbox"/> S. 5 Kemik veya eklem problemleri |
| <input type="checkbox"/> S. 2 Aktivite sırasında göğüs ağrısı | <input type="checkbox"/> S. 6 Tansiyon veya kalp ilaçları |
| <input type="checkbox"/> S. 3 İstirahat halinde göğüs ağrısı | <input type="checkbox"/> S. 7 Diğer Nedenler |
| <input type="checkbox"/> S. 4 Denge kaybı, baş dönmesi | |

B KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

- Haftanın çoğu günlerinde 30 dakikadan az orta şiddette fiziksel aktivite.
- Halen sigara içicisi ise (haftada 1 veya daha fazla tüketim varsa).
- Tekrarlayan ölçümlerde doktorun tespit ettiği yüksek kan basıncı.
- Doktorun tespit ettiği yüksek kolesterol düzeyi.
- Bel çevresinde aşırı yağ birikimi.
- Ailede kalp hastalığı öyküsü.

Lütfen Not Edin: Bu risk faktörlerinin çoğu değiştirilebilir. Lütfen doktorunuza danışın.



FİZİKSEL AKTİVİTE HEDEFLERİ

Ne tür fiziksel aktiviteye katılmayı düşünüyorsunuz?

.....

.....

Bu bölüm muayene edecek doktor tarafından doldurulmalıdır.

FİZİK MUAYENE

BOY	KİLO	KAN BASINCI i)
		KAN BASINCI ii)

FİZİKSEL AKTİVİTEYİ KISITLAYAN DURUMLAR

- Kardiyovasküler
- Respiratuar
- Kas iskelet sistemi
- Abdominal
- Diğer

GEREKLİ TESTLER

- EKG
- Kan
- Egzersiz Testi
- İdrar Tetkiki
- Röntgen
- Diğer



Aşağıda verilen **KONTROL LİSTESİ**, PAR-Q anketinin bir ya da birden fazla sorusuna **EVET** yanıtı veren ve **69 yaşının üzerinde** olanların sağlık durumlarıyla ilgili alınacak tedbir seviyesini ve/veya özel verilecek tavsiyeleri kapsamaktadır.

Sağlık durumları bir sistem içinde gruplandırılmıştır. Üç ayrı tedbir kategorisi verilmiştir. Tavsiye adı altında yapılan yorumlar geneldir, detaylı ve alternatifli yorumlar her kişi için özel klinik değerlendirme gerektirir.

	Mutlak Kontraendikasyonlar	Göreceli Kontraendikasyonlar	Özel Reçete Gerektiren Durumlar	Tavsiye
Kardiyovasküler	Mevcut sağlık durumunun tedavisi yapılabildiği kadar, stabil ve/veya akut safhayı geçene kadar kalıcı kısıtlama ya da geçici kısıtlama.	Çok değişken. Egzersiz testi ve/veya programı risk teşkil edebilir. Aktivite kısıtlanmasına gidilebilir. Sağlık durumu kontrolünün maksimize edilmesi tercih edilir. Egzersiz programının direkt ya da indirekt medikal takibi tercih edilir.	Kişiye özel reçetelendirilmiş tavsiye genellikle uygundur. Kısıtlamalara yönelmek ve /veya Özel egzersiz reçetelendirmek. Egzersiz programı için medikal takip ve gözlem ihtiyacı olabilir.	
	<input type="checkbox"/> Aort anevrizması (dissekan) <input type="checkbox"/> Aort stenozu (şiddetli) <input type="checkbox"/> Konjestif kalp yetmezliği <input type="checkbox"/> Kreşendo Angina <input type="checkbox"/> Miyokard infarktüsü (akut) <input type="checkbox"/> Miyokardit (aktif veya yakında olmuş) <input type="checkbox"/> Pulmoner veya sistemik emboli (akut) <input type="checkbox"/> Tromboflebit <input type="checkbox"/> Ventriküler taşikardi ve diğer tehlikeli ritim bozuklukları (örneğin; multifokal ventriküler aktivite)	<input type="checkbox"/> Aort stenozu (orta) <input type="checkbox"/> Subaortik stenoz (şiddetli) <input type="checkbox"/> Belirgin şekilde kardiyak büyüme, supraventriküler ritim bozuklukları (kontROLSÜZ veya yüksek oranda) <input type="checkbox"/> Ventriküler ektopik aktivite (tekrarlayan veya sık sık olan) <input type="checkbox"/> Ventriküler anevrizma <input type="checkbox"/> Hipertansiyon; tedavisiiz veya ciddi kontROLSÜZ (sistemik veya pulmoner) <input type="checkbox"/> Hipertrofik Kardiyomiyopati <input type="checkbox"/> Kompanse konjestif kalp yetmezliği	<input type="checkbox"/> Aort (veya pulmoner) stenoz; hafif anjina pektoris ve koroner yetmezlik belirtileri (örneğin; post -akut infarkt) <input type="checkbox"/> Siyanotik kalp hastalığı <input type="checkbox"/> Shunt'lar (intermittan veya fiks) <input type="checkbox"/> İletim bozuklukları <ul style="list-style-type: none"> • Tam AV blok • Sol BBB = Sol dal bloğu (pulmoner veya sistemik) • Wolff-Parkinson - White sendromu <input type="checkbox"/> Ritim bozuklukları (kontrol altında) <input type="checkbox"/> Sabit hızlı kalp pilleri	<p>Fonksiyonel kapasite, sınırlamalar ve önlemleri belirlemek için klinik egzersiz testine ihtiyaç duyulur.</p> <p>Bireysel tolerans ve test performansı temel alınarak belli bir seviye için egzersiz, kademeli olarak ilerlenir.</p> <p>Tıbbi gözetim altındaki ilk iyileştirme programı, bireysel ihtiyaçlar dikkate alınarak tasarlanmalıdır (dolaylı veya direkt).</p>
			<input type="checkbox"/> İntermittan klodikasyon <input type="checkbox"/> Hipertansiyon; sistolik 160 -180, diyastolik 105+	<p>Toleransa göre kademeli artan egzersiz</p> <p>Kademeli artan egzersiz; ilaç tedavisiyle ilgilenilmeli (örneğin; serum elektrolitleri; egzersiz sonrası senkop).</p>
	Enfeksiyon	<input type="checkbox"/> Akut enfeksiyöz hastalıklar (etiyojoloji bakmadan)	<input type="checkbox"/> Subakut / kronik ve/veya rekürren hastalıklar (malarya ve diğerleri)	<input type="checkbox"/> Kronik enfeksiyonlar <input type="checkbox"/> HIV
Metabolik		KontROLSÜZ metabolik hastalıklar (diyabetes mellitus, tirotoksikoz, mix ödem)	<input type="checkbox"/> Renal, hepatik ve diğer metabolik yetmezlik <input type="checkbox"/> Obezite <input type="checkbox"/> Tek böbrek	Duruma göre değişken Diyetin düzenlenmesi ve başlangıçta kademeli ilerleyecek hafif egzersiz (örneğin; yürümek, yüzme, bisiklet).
Gebelik		<input type="checkbox"/> Komplike gebelik (örneğin; toksemi, hemoraji, servikal yetmezlik gibi)	<input type="checkbox"/> İleri gebelik (3. trimesterin son zamanları)	PARmed-X / Hamilelik'e bakın



Egzersiz Uzmanı için Not: Doldurulmuş Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma/Onay formunun katılımcı dosyasında saklanması önemlidir.

	Özel Reçete Gerektiren Durumlar	Tavsiye
Akciğer	<input type="checkbox"/> Kronik pulmoner hastalıklar <input type="checkbox"/> Obstrüktif akciğer hastalığı <input type="checkbox"/> Astım <input type="checkbox"/> Egzersizin indüklediği bronkospazm	<p>Özel rahatlama ve solunum egzersizleri.</p> <p>Dayanıklılık egzersizleri sırasında nefes kontrolünün sağlanması; kirli havadan kaçınılması.</p> <p>Egzersiz sırasında hiperventilasyondan kaçınılması; aşırı soğuk şartlardan kaçınılması; uygun ısınmanın sağlanması ve uygun ilaç tedavisi kullanılması.</p>
Kas İskelet	<input type="checkbox"/> Bel rahatsızlıkları (patolojik, fonksiyonel) <input type="checkbox"/> Artrit - akut (infektif, romatoid, gut) <input type="checkbox"/> Artrit - subakut <input type="checkbox"/> Artrit - kronik (osteoartrit ve yukarıdaki durumlar) <input type="checkbox"/> Ortopedik <input type="checkbox"/> Herni <input type="checkbox"/> Osteoporoz veya düşük kemik dansitesi	<p>Aşırı fleksiyon, ekstansiyon ve aşırı rotasyon gibi ağrıyı başlatan ya da şiddetlendiren zorlayıcı egzersizlerden kaçınılması, veya azaltılması; postürün düzeltilmesi, uygun sırt egzersizleri yapılması.</p> <p>Tedavi, istirahat, atelleme ve hafif hareket, kademeli artan aktif egzersiz terapisi.</p> <p>Hareketin ve kuvvetin muhafazası; eklem travmasını minimize etmek için darbe içermeyen egzersizler (örneğin; bisiklete binmek, havuz aktiviteleri).</p> <p>Büyük ölçüde değişken ve bireyselleşmiş.</p> <p>Germe ve izometriklerin azaltılması; gövde kaslarının güçlendirilmesi. Şınav, barfiks, vertikal atlama ve gövdenin ileriye doğru fleksiyonu gibi fraktür için yüksek riskli egzersizlerden kaçınılması; düşük darbeli aktiviteler ve direnç egzersizlerinin eklenmesi.</p>
MSS	<input type="checkbox"/> İlaçla tam kontrol altına alınamamış konvulsif hastalıklar <input type="checkbox"/> Yeni olmuş beyin sarsıntısı	<p>Riskli ortamlarda ve/veya tek başına egzersizden kaçınılmalı veya azaltılmalı. (örneğin yüzmek, dağa tırmanmak vs.).</p> <p>Bilinç kaybının süresi, retrograd amnezi, ısrarcı başağrıları ve diğer beyin hasarının objektif bulgularına bağlı olarak iki beyin sarsıntısı öyküsü varsa tam muayene; eğer 3 beyin sarsıntısı varsa temas içeren spora ara vermek için yeniden gözden geçirilmeli.</p>
Kan	<input type="checkbox"/> Anemi - şiddetli (<10 gr/dl) <input type="checkbox"/> Elektrolit bozuklukları	<p>Kontrol öncelikli; toleransa göre egzersiz.</p>
İlaçlar	<input type="checkbox"/> Antianjinal <input type="checkbox"/> Antiaritmik <input type="checkbox"/> Antihipertansif <input type="checkbox"/> Antikonvülzan <input type="checkbox"/> Beta - blokerler <input type="checkbox"/> Dijital preparat <input type="checkbox"/> Diüretik <input type="checkbox"/> Ganglion bloker <input type="checkbox"/> Diğer	<p>Not: Neden olan rahatsızlık göz önünde bulundurulmalı; senkop, elektrolit dengesizliği, bradikardi, ritim bozuklukları, bozulmuş koordinasyon ve reaksiyon zamanı, sıcak intoleransı gibi olası durumlar.</p> <p>İstirahat ve egzersiz EKG'si ve egzersiz test performansını etkileyebilir.</p>
Diğer	<input type="checkbox"/> Egzersiz sonrası senkop <input type="checkbox"/> Geçici minör hastalık <input type="checkbox"/> Sıcak intoleransı	<p>Orta şiddette program.</p> <p>Soğuma safhasını hafif aktivitelerle uzun tutulmalı; aşırı sıcakta egzersizden kaçınılmalı.</p> <p>Düzelene kadar ertelenmeli.</p>
	<input type="checkbox"/> Kanser	<p>Eğer olası metastazlar varsa bacak ergometresi ile test et, darbe içermeyen egzersizler seçilerek, son aldığı tedavi (radyasyon, kemoterapi) ve rahatsızlığa bağlı öngörülenden daha düşük şiddet belirlenmeli (kalp atım rezervinin % 40 - 65'i); hemoglobin ve lenfosit sayısını izle; serbest ağırlıklardan ziyade makinaları kullanarak kasları güçlendiren dinamik egzersizleri tercih edilmeli.</p>



PAR-Q ve PARmed-X British Columbia Sağlık Bakanlığı tarafından geliştirilmiştir.
Dr. N. Gledhill başkanlığı altında Kanada Egzersiz Fizyolojisi Birliği Uzman Kurulu tarafından revize edilmiştir (2002).

REFERANSLAR

Arraix, G.A., Wigle, D.T., Mao, Y. (1992). Risk Assessment of Physical Activity and Physical Fitness in the Canada Health Survey Follow - Up Study. J. Clin. Epidemiol. 45:4 419-428.

Mottola, M., Wolfe, L.A. (1994). Active Living and Pregnancy, In: A. Quinney, L. Gauvin, T. Wall (eds.), Toward Active Living: Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.

PAR-Q Validation Report, British Columbia Ministry of Health, 1978.

Thomas, S., Reading, J., Shephard, R.J. (1992). Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). Can. J. Spt. Sci. 17: 4 338-345.



PARmed-X FİZİKSEL AKTİVİTEYE HAZIR OLMA / ONAY FORMU

Şimdiki sağlık durumunu göz önünde bulundurarak, **ÖNERİM;**

- Fiziksel aktivitenin yapılmaması.
- İleri bir tarihe kadar sadece tıbbi gözetim altında egzersiz programına katılabilir.
- Progresif fiziksel aktivite.

..... sakınarak.

..... dahil ederek.

Spor hekimi™ denetimi altında.

Kısıtlanmamış fiziksel aktivite; yavaş başlanarak ve kademeli artırılarak.

EK BİLGİ

Ektedir.

İletilecektir.

İstek üzerine hazırdır.

Doktor

Tarih:/...../.....

Doktor / Resmi Klinik Mühürü

NOT: Bu fiziksel aktiviteye hazır olma anketinin, imzalandığı tarihten itibaren geçerlilik süresi en fazla 6 aydır ve kişinin sağlık durumu kötüleştiği takdirde geçersiz kılınır.