

Kwestionariusz Gotowości do Aktywności Fizycznej.

Regularna aktywność fizyczna dla większości osób jest bezpieczna. W niektórych przypadkach przed wprowadzeniem większych zmian w poziomie wysiłku warto wcześniej skonsultować się z lekarzem.

Jeśli planujesz zwiększyć swoją aktywność, zacznij od udzielenia odpowiedzi na siedem poniższych pytań.

TAK NIE

- Czy lekarz powiedział Ci kiedykolwiek, że masz chorobę serca oraz że powinieneś podejmować jedynie aktywność fizyczną zalecaną przez lekarza?
- Czy czujesz ból w klatce piersiowej podczas wysiłku fizycznego?
- Czy w ostatnim miesiącu czułeś ból w klatce piersiowej, gdy nie wykonywałeś wysiłku fizycznego?
- Czy tracisz równowagę z powodu zawrotów głowy lub kiedykolwiek straciłeś przytomność?
- Czy masz dolegliwości kości lub stawów (np. pleców, kolan lub bioder), które mogłyby ulec pogorszeniu na skutek zwiększenia aktywności fizycznej?
- Czy obecnie lekarz przepisuje Ci leki na ciśnienie krwi lub chorobę serca?
- Czy wiesz o **jakiegokolwiek innej przyczynie**, która nie pozwala Ci na podejmowanie aktywności fizycznej?

Jeśli odpowiedziałeś...

TAK na jedno lub więcej pytań

Porozmawiaj z lekarzem **zanim** znacznie zwiększysz swoją aktywność fizyczną lub **zanim** poddasz się testom sprawnościowym. Powiedz lekarzowi o tym kwestionariuszu i o pytaniach, na które odpowiedziałeś TAK.

- ▶ **Zasadniczo możesz uprawiać dowolny rodzaj aktywności** – jeśli rozpoczniesz powoli i będziesz stopniowo zwiększać aktywność. Może też okazać się konieczne ograniczenie aktywności do takiej, która jest bezpieczna dla Ciebie.
- ▶ **Porozmawiaj z lekarzem** o rodzajach aktywności, które chcesz uprawiać, i skorzystaj z jego rady.
- ▶ **Sprawdź**, które programy aktywności fizycznej są dla Ciebie bezpieczne i przydatne.

Uwaga: To oświadczenie o aktywności fizycznej jest ważne maksymalnie przez 12 miesięcy od daty wypełnienia i staje się nieważne, jeśli Twój stan się zmieni na tyle, że odpowiedziałbyś TAK na którekolwiek z siedmiu pytań.

NIE na wszystkie pytania

Możesz rozsądnie:

- ▶ **Rozpocząć zwiększanie aktywności fizycznej** – zacznij spokojnie i stopniowo zwiększaj aktywność. To najbezpieczniejszy i najłatwiejszy sposób.
- ▶ **Wziąć udział w testach sprawności** – to znakomity sposób oceny Twoich możliwości fizycznych w celu jak najlepszego planowania aktywnego stylu życia. Wysoce wskazany jest także pomiar ciśnienia krwi. Jeśli jest ono większe niż 144/94 mmHg, porozmawiaj z lekarzem, zanim zaczniesz zwiększać aktywność fizyczną.

Odtóż zwiększenie aktywności, jeśli:

- ▶ nie czujesz się dobrze z powodu przejściowej choroby, np. przeziębienia lub gorączki – poczekaj aż wyzdrowiejesz;
- ▶ jesteś lub sądzisz, że jesteś w ciąży – porozmawiaj z lekarzem zanim podejmiesz zwiększoną aktywność fizyczną.

Uwaga: Jeśli stan Twojego zdrowia zmieni się i odpowiesz TAK na którekolwiek z pytań, powiedz to Twojemu trenerowi/ instruktorowi. Zapytaj, czy powinieneś zmienić plan aktywności.

Przeczytałem, zrozumiałem i wypełniłem ten kwestionariusz. Uzyskałem zadowolające odpowiedzi na wszelkie pytania i wątpliwości z mojej strony.

Imię i nazwisko _____

Data _____

Podpis _____