

Düzenli fiziksel aktivite eğlenceli ve sağlıklı olup, her gün daha da aktif olmaya başlayan kişi sayısının arttığını görmekteyiz. Daha fazla aktif olmak bir çok kişi için oldukça güvenlidir. Bununla birlikte bazı kişiler için, daha fazla aktif olmadan önce doktor kontrolü gerekmektedir.

Bu sorulara mantıklı cevap vermeye çalışınız.
Lütfen soruları dikkatle okuyunuz ve her soruyu doğru bir şekilde, EVET ✓ ya da HAYIR ✗ şeklinde cevaplayınız.

SORULAR	EVET	HAYIR
1- Hekiminiz size kalbinizde bir sorun olduğunu ve fiziksel aktiviteye katılmamanız gerektiğini söyledi mi?	✓	✗
2- Fiziksel aktivite sırasında hiç göğüs ağrısı hissettiniz mi?	✓	✗
3- Geçen ay içinde istirahat durumundayken göğüs ağrısı hissettiniz mi?	✓	✗
4- Baş dönmesi ya da şuur kaybı nedeniyle dengeyi kaybettiğiniz oldu mu?	✓	✗
5- Fiziksel aktivitenizi değiştirdiğiniz zaman daha kötüye giden eklem ya da kemik sorununuz oluyor mu?	✓	✗
6- Hekiminiz tarafından şu sıralar tansiyon ya da kalp hastalığınız için ilaç kullanmanız önerildi mi?	✓	✗
7- Fiziksel aktivite programına katılmamanızı açıklayacak herhangi bir nedeniniz var mı?	✓	✗



**Bir veya daha fazla soruya
EVET cevabı verdiyseniz**

Daha fazla aktif olmadan önce veya egzersize başlamadan önce doktorunuzla konuşunuz ve bu testin hangi sorusuna EVET cevabı verdiğinizi bildiriniz.

- Buna göre yavaş yavaş başlayıp giderek artırdığınız sürece istediğiniz her türlü aktiviteyi yapabilirsiniz ya da aktivitelerinizi sadece sizin için güvenli olanlarla sınırlamak zorunda kalabilirsiniz.
- Doktorunuzla katılmak istediğiniz aktivite tipini konuşunuz ve onun görüşlerini alınız.



**Bir veya daha fazla soruya
HAYIR cevabı verdiyseniz**

• Fiziksel olarak daha fazla aktif olmaya başlayabilirsiniz. Yavaş yavaş başlayıp giderek arttırınız. Bu sizin için hem en güvenli hem de en kolay yoldur.

• Fitness düzeyinizin saptanması yoluyla aktif yaşam için planlamayabilirsiniz. Keza tansiyonunuzun değerlendirilmesini öneririz.

• Eğer bu değer sistolik (büyük) 144 ve küçük (diastolik) 94'ün üzerindeyse aktivite düzeyinizi arttırmadan önce doktorunuza danışınız.

Geçici Durumlar nedeniyle daha aktif olmayı erteleme:

Eğer grip veya soğuk algınlığı gibi geçici bir hastalık nedeniyle kendinizi iyi hissetmiyorsanız, daha iyi hissedene kadar daha fazla aktif olmaktan kaçınınız.

Eğer hamileyseniz, daha fazla aktif olmadan önce doktorunuza danışınız.

Lütfen Dikkat!

Eğer sağlık durumunuz değişir ve yukarıdaki sorulardan herhangi birine EVET dersiniz değişikliği fitness uzmanına veya sağlık profesyoneline bildiriniz ve fiziksel aktivite planınızda değişikliğe gerek olup olmadığını sorunuz.



Bu anketi okudum, anladım ve tamamladım. Bütün soruları kendi bilincim ile cevap verdim.

Ad-Soyad _____

18 Yaş Altı ise Anne/Baba/Yasal Vekil İmzası

Tarih _____

İmza _____



PAR-Q TEST