



Sağlık Profesyonelleri İçin Tanıtım Rehberi

İÇİNDEKİLER

A. Egzersiz İlaçtır Tanıtım Rehberi'nin Amacı	4
B. Görev Yaptığınız Sağlık Merkezi'nde Fiziksel Aktiviteyi Tanıtma	5
C. Hastalarınızın Fiziksel Aktivite Seviyelerini Hesaplama	6
D. Hastalarınıza Fiziksel Aktivite Reçetelemek	7
Adım 1 – Emniyet Taraması	8
Adım 2 – Hastanızın Değişime Hazır Olduğuna Karar Verme	8
Adım 3 – Hastanıza Bir Egzersiz Reçetesi Sunmak	10
Adım 4 – Hastanıza Daha Gelişmiş Bir Egzersiz Reçetesi Sağlamak	10
E. Sağlık Sisteminizde Lider Olmak	11
EK A - Fiziksel Aktivitenin Yaşamınızdaki Yeri	12
Fiziksel Aktivite Vital Bulgu Anketi (PAVS)	
Ek B – Fiziksel Aktiviteye Hazırlık Anketi (PAR-Q)	12
Ek C – Fiziksel Aktiviteye Hazırlık Anketi (PAR-Q)	13
Ek D - ACSM Risk Sınıflandırması İnceleme Anketi	15

A. Egzersiz İlaçtır Tanıtım Rehberi'nin Amacı

Bu rehber; hekimler ve diğer sağlık profesyonellerinin, kendilerine başvuran hastalara önerdikleri tedavi yöntemleri içerisinde fiziksel aktiviteyi entegre edebilmelerine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış, gerekli özet bilgileri içeren ve yol gösterici olma niteliği taşıyan bir dökümandır.

Doğru “dozda” fiziksel aktivite reçeteleyerek, sizler; birinci basamakta karşılaşılan en yaygın 40’tan fazla kronik hastalığın önlenmesi, tedavisi ve idaresi için hastalarınıza çok etkili bir “ilaç” yazabilirsiniz

Bu rehber, günümüz koşullarında bir sağlık profesyonelinin hasta ile temas ettiği sürenin çok uzun olamadığı gerçeği göz önüne alınarak hazırlanmış olup, bu kısa zamanda gerekli bilgilerin alınması ve fiziksel aktivite önerilerinin oluşturularak iletilmesi için yardımcı olacak bazı ipuçlarını vermeyi amaçlamaktadır.

Bu ipuçları;

- 1.Hastalarınızın fiziksel aktivite seviyelerinin ölçülmesi,
- 2.Hastalarınızın sağlık, kondüsyon düzeyleri ve tercihlerine uygun olarak fiziksel aktivitenin reçetelenmesi konularında size ışık tutacaktır.

Aşağıda nasıl başlangıç yapabileceğinizi bulabilirsiniz.

1. Bu rehberi gözden geçiriniz. Fiziksel aktivite değerlendirmesi ve reçetelendirme bölümleri, bu kılavuzun ana başlıklarını oluşturmaktadır. Bu süreçler, Egzersiz İlaçtır Tanıtım Rehberi’nde detaylandırılmıştır.
2. Egzersiz İlaçtır Programı’na ilişkin elinizde bulunan görsel materyalleri hastalarınızın erişebileceği yerlerde bulundurunuz.
3. Hastalarınızın gerçekleştirmekte olduğu düzenli ziyaretlerin her birinde Fiziksel Aktivite Vital Bulgusu’nu kullanarak, fiziksel aktivite seviyelerini hesaplayınız ve kayıt altına alınız.
4. Fiziksel aktiviteyi, hastalarınızın, günlük hayatlarının bir parçası olarak konumlandırımlarını sağlayacak şekilde reçetelendiriniz.
5. Kronik hastalıkları olan hastalarınız için, Sağlık Reçeteniz erisi, kendi koşullarında güvenli olarak nasıl egzersiz yapabileceklerini gösteren ileri uzmanlık kılavuzu sağlayacaktır.
6. Reçetelendirme sürecini takiben, hastalarınızın, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarının içerisinde ne ölçüde entegre ettiklerini takip ediniz.

Bu adımlar, bu rehberin geri kalan bölümlerinde detaylı olarak ele alınmıştır.

B. Görev Yaptığınız Sağlık Merkezi'nde Fiziksel Aktiviteyi Tanıtma

Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam biçimine ulaşma ve kronik hastalıkların önlenmesinde kullanılabilecek önemli bir anahtardır. Buna karşın dünya çapında, fiziksel inaktivite nedeniyle ortaya çıkan ya da gelişen hastalıklar nedeniyle gerçekleşen ölümlerin oranı dikkat çekicidir. Sağlık profesyonelleri olarak sizler, hastalarınıza sağlıklı yaşam biçimi geliştirme ve fiziksel olarak aktif olma konusunda danışmanlık yaparak yardımcı olmak için eşsiz bir konumdasınız.

1. Bu düzenlemedeki ilk atabileceğiniz adım, kendinizi “konuşturmanız” olacaktır. Veriler, hekimlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının kendi danışmanlık uygulamaları üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Birlikte çalıştığınız sağlık ekibi için rol model olmak, hastalarınızın güvenini kazanmanız için örnek oluşturmak ve fiziksel aktivitenin sizin için önemli olduğunu göstermek yapılacak işlerin başında gelir.

2. Bir sonraki adımda sizleri, birlikte çalışmakta olduğunuz sağlık personelinin, sağlıklı yaşam biçimine yönelmeleri ve fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaları konusunda onlara ilham verecek bazı adımları uygulamaya davet ediyoruz. Bu adımlar aşağıdaki gibi özetlenebilir;

- Sağlıklı yaşama geçişteki zorlukları belirleme ve programları uygulama,
- Fiziksel aktivite eğitimleri sunma,
- Görev yaptığınız sağlık merkezinde bulunan merdivenleri dikkat çekici bir ortama dönüştürme ve ziyaretçileri merdivenleri kullanmaya teşvik edecek görsel ürünleri kullanma,
- Bir saatten uzun toplantılar için aktivite molaları uygulama ve

3. Son olarak sizleri, çalışma ortamınızda fiziksel aktiviteyi tanıtmaya teşvik etmekteyiz. Her zaman hastalarınızla fiziksel aktivite seviyeleri konusunda konuşacak zamanınız olmayabilir, fakat onların farkındalığını arttıracak basit adımlar bulunmaktadır. Onlara yapabilecekleri ufak, basit şeyler sunmak ve bunlara dikkat çekmek, çok daha aktif, çok daha sağlıklı olmalarına katkı sağlayacaktır. Etkili fiziksel aktivite mesajlarının içeriği basit ve anlaşılır olmalıdır.

C. Hastalarınızın Fiziksel Aktivite Seviyelerini Hesaplama

Hastalarınızın sağlıkları ile ilgili alacakları en önemli kararlardan biri, fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi olarak benimsemeleri ve günlük yaşamlarının içine yerleştirmeleridir. Onların mevcut durumdaki fiziksel aktivite seviyeleri ile ilgili yaklaşımınız, onların kararı üzerinde büyük etki yaratabilir. Fiziksel aktivite seviyelerinin ölçümü bu tartışmayı başlatır, fiziksel aktivitenin hastalıkları önleme ve yönetmedeki etkisi vurgulanır ve sonraki ziyaretlerde kişideki değişikliklerin takibi yapılarak, kişiye bilgi verilir.

Detaylı fiziksel aktivite seviyesini ölçmek için kullanılan birçok cihaz bulunmasına rağmen, zaman kısıtlamaları sıklıkla basit ve hızlı bir yöntem gerektirir. Fiziksel Aktivite Vital Bulgusu (PAVS) – bir dakikadan daha az bir sürede hastalarınızın fiziksel aktivite seviyelerini ölçmenizi ve kayıt altına almanızı sağlar.

Fiziksel Aktivite Hayati Bulgu Anketi (PAVS) iki soru içerir: “Ortalama olarak, haftada kaç gün hafiften ağıra doğru tempolu yürüyüş benzeri bir egzersiz yapıyorsunuz?” ve “Ortalama olarak, bu seviyede bir egzersizi ne kadar sürdürüyorsunuz?”. Ofisinizde kullanılabilecek soru formunun basılabilir bir versiyonu için **lütfen Ek A’yı inceleyiniz.** Bu iki tarama sorusu, hastalarınızın rehberlerde yer alan haftada **hafif yoğunlukta 150 dakikalık fiziksel aktivite** kriterini karşılayıp karşılamadığı bilgisini sağlayacaktır. Bu değerlendirmeyi her ziyaretinde tekrarlayarak zamanla hastalarınızın fiziksel aktivite seviyelerindeki değişiklikleri takip edebiliyor olacaksınız. PAVS, azalmış EMR değerleri ve obezite oranları ile ilişkilendirilmiştir.

Fiziksel Aktivite Hayati Bulgu Anketi, sisteminize entegre olarak kullanıldığında etkin sonuçlar vermektedir.

İlk olarak, dahili klinik kullanımda, ABD’nde Kaliforniya eyaletindeki Kaiser Permanente sağlık hizmeti sisteminde, 2010 yılında uygulanmıştır. O zamandan beri, 2 milyondan fazla anket hekimler ve sağlık profesyonelleri tarafından toplanmış bulunmaktadır. Daha yakın bir zamanda, Fiziksel Aktivite Hayati Bulgu Anketi’nin klinik uygulamadaki kullanımı, yine ABD’nde Kuzey Kaliforniya’da Kaiser Permanente sağlık hizmeti sisteminde bir milyondan fazla yetişkin nüfusta metabolik sonuçların olumlu değişimiyle ilişkilendirilmiştir.

D. Hastalarınıza Fiziksel Aktivite Reçetelemek

Eğer diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi hastalıkları önleyen ve tedavi eden tek bir ilaç olsaydı, biz onu tüm hastalarımıza reçetelemeyi miydik ? Hastalarınızın daha aktif olmalarına yardımcı olmak için atabileceğiniz bir sonraki adım onlara fiziksel aktivite reçetesi yazmak olacaktır.

Artan bilimsel veriler Fiziksel Aktivite'nin tek bir ilaca kıyasla birden fazla sağlık faktörüne büyük faydalar sağladığını göstermektedir. Bu nedenle sağlık hizmeti sağlayıcılarını fiziksel aktivite reçetesini birinci basamak tedavi olarak kullanmaları konusunda teşvik etmekteyiz. Sizlerin cesaret ve rehberliği, hasta davranışının hekim müdahalesi ile olumlu etkiye dönüşmesine yardımcı olacaktır.

Belirtilen adımlar, hastalarınızın daha aktif hale gelmelerini sağlamak adına onların ihtiyaçlarını değerlendirmede sizlere kılavuzluk edecektir. Bu noktada, sizler hastalarınızın fiziksel aktivite seviyelerini belirlemiş oluyorsunuz (Fiziksel Aktivite Vital Bulgusu). Daha sonra, hastanızın fiziksel aktivite için yeterince sağlıklı olup olmadığına karar vereceksiniz. Son olarak, hastalarınızın fiziksel olarak aktif olmalarına yardımcı olacak en doğru stratejileri belirlemek adına, Değişimin Egzersiz Aşamaları ile ilgili bilgilendirileceksiniz.

Adım 1 – Emniyet Taraması

Hastalarınızla bir fiziksel aktivite diyeti hakkında görüşmeden önce, onların bağımsız olarak egzersiz yapmaya elverişli olup olmadıklarını belirlemek gerekmektedir. Bu tarama sürecindeki ilk adım, Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi'nin (PAR-Q) uygulanması olacaktır. PAR-Q, 7 soruluk özet bir tarama gereci olup hastanın bir egzersiz programına alınmadan önce değerlendirilmesi gereken kemik ve kas yapısı problemlerine ve kalp hastalıkları bulgularına odaklanan bir ankettir. **PAR-Q örneğini Ek B'de bulabilirsiniz.**

- Eğer hastanız, 7 sorunun tümüne **HAYIR** şeklinde cevap veriyor ise, düşükten orta dereceye fiziksel aktivite (örneğin ev işleri, tempolu yürüme gibi) için uygun olabilir.
- Eğer hastanız, daha etkin fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek isterse (örneğin. basketbol oynamak, koşmak), Amerikan Spor Hekimliği Risk Stratifikasyonu Akademisi veya koşu bandı stres testi gibi daha ileri emniyet aletleri uygulamaları kullanmanızı öneririz. (bkz. Ek C&D).
- Eğer hastanız PAR-Q'daki soruların herhangi birine **EVET** cevabı verdiyse, hastanız mesleki yargınız doğrultusunda, bağımsız olarak fiziksel aktivite yapmaya uygun olabilir. Bununla birlikte, Amerikan Spor Hekimliği Risk Stratifikasyonu Akademisi (bkz. Ek D & E) veya koşu bandı stres testi gibi daha ileri tarama testlerinin kullanımı ile hastanın bağımsız olarak tek başına veya bir egzersiz profesyoneli gözetiminde egzersiz yapmasına karar verebilirsiniz.

Adım 2 – Hastanızın Değişime Hazır Olduğuna Karar Verme

Kişisel davranış dinamik bir olgudur. Davranışlarını değiştirmeye teşebbüs eden bireyler sıklıkla bir seri aşamadan geçerler. Bazı hastalar sadece cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyabilecekleri gibi, bazıları da fiziksel olarak aktif olmak adına adımlar atmaya hazır olabilirler. Bu nedenle, hastalarınıza fiziksel aktivite reçetelemeden önce, onların "Değişim Aşamaları"nı değerlendirmeniz büyük önem taşır.

Genellikle değişimin 5 aşaması bulunmaktadır: karar öncesi, karar, hazırlanma, hareket ve sürdürülebilirlik aşamaları... Hastaların içinde bulunduğu değişim aşamasının değerlendirilmesiyle, hastaya en uygun fiziksel aktivite tanıtım stratejinizi belirleyebilirsiniz.

Yandaki tablo değişimin tüm aşamalarının özetini verir ve her bir aşamada şu adımlar önerilir.

Değişim Aşaması	Hareket Adımı	
Karar Öncesi (Hasta fiziksel olarak aktif olmaya niyetli değildir)	- Hastaya fiziksel olarak daha aktif olmasının, sağlığı üzerinde yaratacağı olumlu etkileri ve davranış değişikliğinin artılarını örneklerle vurgulayarak anlatın. Fiziksel olarak inaktif olmanın olumsuz sonuçları hakkında bilgilendirmek bu noktada önem arz etmektedir. - Birey bu noktada fiziksel aktivite reçetesi almaya hazır değildir.	
Karar (Hasta fiziksel olarak aktif olmayı düşünmektedir)	Bağımsız Reçete yazın.	Gözetim Gerekli Klinik egzersiz profesyoneline sevk edin.
	- Fiziksel aktivite faydalarını vurgulamaya devam edin ve fiziksel olarak aktif olmamanın eksilerinden daha az bahsedin. - Birey fiziksel olarak daha aktif olmak için temel kılavuz elde etmeye elverişli olabilir.	
Hazırlık (Hasta aktiftir ve ufak değişimler göstermektedir, fakat FA rehberi önerilerini karşılamamaktadır*)	Reçete yazın.	Klinik egzersiz profesyoneline sevk edin.
Hareket (Hasta fiziksel aktivite rehberi önerilerini son 6 aydan daha kısa bir süredir karşılamaktadır)	Egzersize devamını teşvik edin.	Gözetimli egzersizin devamı için teşvik edin.
Sürdürülebilirlik (Hasta son 6 ay ve daha uzun süredir fiziksel aktivite rehberi önerilerini karşılamaktadır)	Egzersize devamını teşvik edin.	Gözetimli egzersizin devamı için teşvik edin.
	Hastaları, kendileriyle benzer şekilde sağlıklı yaşam davranışları içindeki kişilerle zaman geçirmeleri için cesaretlendirin; Stresle mücadele için fiziksel aktivitenin öneminden bahsedin.	

*2008 yılında yayınlanan fiziksel aktivite rehberi haftada 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite veya her ikisinin kombinasyonu halinde fiziksel aktivite gerçekleştirilmesini önermektedir.

Adım 3 – Hastanıza Bir Egzersiz Reçetesi Sunmak

Bağımsız egzersiz için uygun bulduğunuz ve Hazırlık, Hareket ve Sürdürülebilir fazlarda olan (ve belki Karar fazında olanlar) hastalarınız için bir sonraki adım onlara fiziksel aktiviteyi reçetelemeniz olacaktır. Hastanıza sunabileceğiniz en basit reçete, 2008 yılında Amerikan Fiziksel Aktivite Rehberi'nde önerildiği üzere haftada 150 dakikalık orta derecede yoğun fiziksel aktiviteye katılım olacaktır. Egzersiz İlaçtır Reçetesi (bkz. Ek E) kullanılarak, hastalarınıza temel bir yazılı fiziksel aktivite reçetesi sağlayın. Çalışmalar, basitçe yazılı bir reçete sunmanın bile hastaları fiziksel olarak daha aktif hale getirme ve haftada bir saatliğine bile olsa fiziksel aktiviteye yönlendirme konusunda etkili bir motivasyon aracı olduğunu göstermiş bulunmaktadır.

Adım 4 – Hastanıza Daha Gelişmiş Bir Egzersiz Reçetesi Sağlamak

Eğer hastalarınıza daha kapsamlı bir reçete sağlamayı derseniz, Egzersiz İlaçtır® ve önderlik yapan ACSM Uzmanlarınca geliştirilen “Egzersiz Reçetesi Sağlık Serisi”ni kullanmanızı öneririz. Egzersiz Reçetesi Sağlık Serisi, diyabet, kardiyovasküler rahatsızlık, osteoartrit ve bel ağrısından yakınan kişiler için geliştirilmiş 45 kişiselleştirilmiş egzersiz reçetesi içermektedir.

Egzersiz Reçetesi Sağlık Serisi örnekleri Ek F’de bulunabilir. Bu egzersiz reçeteleri Egzersiz İlaçtır web sitesinden (<http://www.egzersizilactir.org>) hastalarınızın kullanımı için indirilebilir. Hastalarınız bu reçeteleri kişisel olarak uygulayabilir veya danışmanlık alacakları egzersiz profesyonellerine götürebilirler.

E. Sağlık Sisteminizde Lider Olmak

Egzersiz İlaçtır®'ın yürütücüsü olarak, sorumlu olduğunuz topluluğa, fiziksel aktivitenin günlük yaşam içerisine bir yaşam biçimi olarak entegre edilmesinin sağlayacağı olumlu etkileri tanıtmanız ve bu konuda bir farkındalık oluşturmanız konusunda desteğinize ihtiyaç duyuyoruz. Fiziksel Aktivite Lideri olma yolunda, bu ani değişim ortamında yol alma görevi sizlerin olacaktır. Bu durum etkileyici görünse de, sağlık sisteminizdeki ani değişimler aynı zamanda beraberinde büyük imkanlar getirmektedir. Gelecekte sizler gibi sağlık hizmeti önderleri, yeni sağlık hizmeti model ve sistemleri dahilinde Egzersiz İlaçtır® "Çözümü"nın bütünleşmesi ve adaptasyonu için yeni imkanları tanımlarken ön sırada olacaklardır.

Fiziksel Aktivite Lideri olarak atacağınız ilk adım kurumunuzdaki meslektaşlarınızı ve sağlık hizmeti profesyonellerini fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilinçlendirmenizdir. Onları, hastaları için fiziksel aktivite reçetelemenin yararları konusunda eğitmek çok önemlidir.

Günün sonunda, Egzersiz İlaçtır Programı'nı sağlık hizmeti sisteminize uygulamak tek kişilik bir iş değildir. Egzersiz İlaçtır Tanıtım Sorumluları Ekibi, sizlerin çabalarınızı desteklemek ve daha ileri taşımak için yanınızda olacaktır.

Daha fazla bilgi için istediğiniz zaman bizimle temas kurmaktan çekinmeyin.

www.saglikliturkiye.org

Bize Ulařın

Delalzade Sokak
No:36/1 Balmumcu
Beşiktaş-İstanbul

info@saglikliturkiye.org
www.saglikliturkiye.org

EK A - Fiziksel Aktivitenin Yaşamınızdaki Yeri

Fiziksel Aktivite Vital Bulgu Anketi (PAVS)

1. Genel olarak, haftanın kaç günü orta tempolu ile ağır tempolu egzersizler yaparsınız (tempolu bir yürüyüş gibi)?

_____ gün

2. Genel olarak bu seviyedeki bir egzersizi kaç dakika uygularsınız?

_____ dakika

Ek B – Fiziksel Aktiviteye Hazırlık Anketi (PAR-Q)

HASTANIN ADI : _____

DOĞUM TARİHİ: _____

TARİH : _____

SAĞLIK UZMANININ ADI: _____

EVET	HAYIR	
☒	☐	Sağlık uzmanınız daha önce bir kalp probleminizin olduğunu ve sadece bir sağlık uzmanı tarafından tavsiye edilen fiziksel aktiviteleri yapabileceğinizi söyledi mi?
☒	☐	Fiziksel aktivite esnasında göğsünüzde ağrı hissediyor musunuz?
☒	☐	Geçen ay fiziksel aktivite yapmıyor iken hiç göğüs ağrısı hissettiniz mi?
☒	☐	Baş dönmesi nedeniyle hiç dengeyi kaybettiniz mi ya da bilinç kaybı yaşadınız mı?
☒	☐	Fiziksel aktivite seviyenizdeki artışın olumsuz etkileyebileceği bir kemik ya da eklem probleminiz var mı? (örneğin, sırt, diz ya da kalça)

Ek C - ACSM Risk Sınıflandırması İnceleme Anketi

Açıklamaları doğru bir şekilde işaretleyerek sağlığınıza değerlendirin.

Aşağıdaki hastalıkları geçirdim.

- | | |
|---|--|
| ☐ Kalp krizi | ☐ Konjenital kalp hastalığı |
| ☐ Kalp yetmezliği | ☐ Herhangi bir kalp ameliyatı |
| ☐ Kalp ritim bozukluğu | ☐ Koroner anjiyoplasti |
| ☐ Bilinen kalp üfürümü | ☐ Kalp çarpıntısı |

Aşağıdakilerin tamamını kontrol edin:

- ☐ 45 yaşından büyük bir erkek misiniz?
- ☐ Sigara kullanıyor musunuz?
- ☐ Tansiyonunuz 140/190'dan fazla mı?
- ☐ Tansiyon ilacı alıyor musunuz?
- ☐ Fiziksel açıdan tamamen inaktif misiniz?
- ☐ Mevcut kemik/eklem probleminiz var mı?
- ☐ Yakınlarda bir sakatlık/ameliyat geçirdiniz mi?
- ☐ Diyabet hastası mısınız ya da kan şekerinizi kontrol etmek için ilaç alıyor musunuz?
- ☐ Kolesterolünüzün 200'ün üzerinde olduğuna dair hiperkolesterol teşhisi konuldu mu? (ya da HDL değeriniz 35 mg/dL düşük ya da LDL 169 mg/dL değerinden yüksek mi?)
- ☐ 55 yaşından (baba/erkek kardeş) ya da 65 yaşından (anne/kız kardeş önce kalp krizi geçiren bir yakın akrabanız var mı?)
- ☐ Diğer (tanımlayın) _____

Hastanızın kalp krizi riskini belirlerken risk sınıflandırma tablosunu (sayfa 14) kullanarak hastanızdaki var olan risk faktörlerinin toplam sayısını belirleyin.

Risk Sınıflandırma Puanlaması

Pozitif Risk Faktörleri	Kriterlerin Tanımlaması	Puanlar
Yaş	Erkek ≥ 45 yaş, Bayan ≥ 55 yaş	
Aile Geçmişi	Miyokard infarktüsü, koroner revaskülarizasyon, babanın ya da 1.derece erkek akrabalarından birinin 55 yaşından önce aniden ölmesi ya da annenin veya 1.derece akrabalarından birinin 65 yaşından önce aniden ölmesi.	+1
Sigara Kullanımı	Sigara kullanıyor ya da 6 ay içinde bıraktıysanız ya da tütün dumanı maruziyeti var ise (pasif içicilik)	+1
Hareketsiz Bir Hayat Tarzı	3 ay içinde haftada 3 gün orta yoğunlukta ve en az 30 dakika fiziksel aktivitede bulunmamış	+1
Obezite	Vücut kitle indeksi ≥ 30 kg/m ² ya da bel çevresi >102 cm erkek için >88 cm erkek için	+1
Disipidemi	Düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterol ≥ 130 mg/dL (3.37 mmol/L) ya da yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterol <40mg/dL (1.04mmol/L) ya da lipid düşürücü ilaç kullanıyorsa ;eğer toplam serum kolesterol >200 mg/dL (5.18mmol/L)	+1
Prediyalet	Açlık plazma glukozu ≥ 100 mg/dL (5.50 mmmol/L) fakat <126 mg/dL (6.93 mmol/L) veya bozulmuş glukoz toleransının (BGT) burada iki saatlik oral glikoz tolerans testi (OGTT) değeri ≥ 140 mg/dL (7.70 mmol/L), fakat <200 mg/dL (11.00mmol/L)	+1
Negatif Risk Faktörleri	Kriterlerin Tanımlaması	Puanlar
Yüksek HDL Kolesterol	≥ 60 mg/dL (1.55 mmol/L)	-1

Toplam KV Risk Puan: _____

* Risk Kategoriler ve Tarama ile ilgili öneriler, Klinik Test ve Egzersiz Önerileri için Ek D'ye bakınız.

Ek D - ACSM Risk Sınıflandırması

ACSM Risk Tablosu

Düşük Risk	Orta Risk	Yüksek Risk
Asemptomatik	Asemptomatik	Semptomatik veya bilinen
Kalp ≤ 1 Risk Faktör Hastalığı	≥ 2 Faktör	Akciğer veya metabolik
Muayene ve GXT Öncesi Egzersiz?	Muayene ve GXT Öncesi Egzersiz?	Muayene ve Öncesi
Orta Eg = Gerekli değil Eg= Tavsiye edilir	Orta Eg = Gerekli değil	Orta
Şiddetli Eg = Gerekli değil Eg= Tavsiye edilir	Şiddetli Eg = Gerekli değil	Şiddetli
Doktor Denetimi Egzersiz Testi	Doktor Denetimi Egzersiz Testi	Doktor Denetimi Egzersiz Testi
Maksimumun biraz altı = gerekli değil	Maksimumun biraz altı = gerekli değil	Maksimumun biraz altı = gerekli değil
Maksimum = Gerekli değil	Maksimum = Tavsiye edilir	Maksimum = Tavsiye edilir

