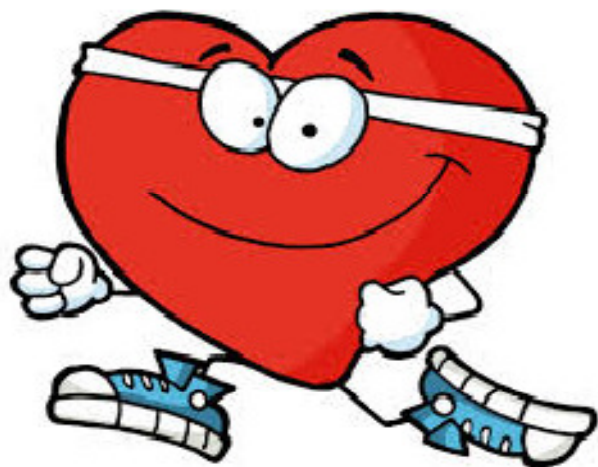


# سازمان جهانی بهداشت



**فعالیت بدنی**



**با شدت متوسط**



**و به صورت منظم**



**حداقل ۵ بار در هفته**



**موجب بیشترین فایده برای قلب و عروق می شود.**





# آمار جهانی

- 537 میلیون نفر از مردم در سراسر جهان با دیابت زندگی می کنند.
- پیش بینی میشود طی پنج سال آینده بیش از 100 میلیون نفر به تعداد افراد دیابتی افزوده شود.
- دیابت می تواند بر هر بخش از زندگی افراد تأثیر بگذارد و اغلب تأثیر منفی بر سلامتی آنها دارد.
- ورزش و تغذیه مناسب بهترین و کم هزینه ترین راه پیشگیری از دیابت است.
- چاقی و کم تحرکی مهمترین عامل ابتلا به دیابت است.
- دیابت و عوارض وابسته به آن قابل پیشگیری هستند.
- مهمترین عوامل خطر ابتلا به دیابت: سابقه خانوادگی دیابت، چاقی، بی تحرکی و فشارخون بالا.

# آمار جهانی

- 20/5 میلیون مرگ در سال ناشی از بیماری قلبی عروقی است.
- 31 % کل مرگ ها ناشی از بیماری قلبی عروقی است.
- با شیوه زندگی سالم به سلامت خودمان و جامعه کمک کنیم
- بیماری قلبی عروقی علت اکثریت مرگ ها در افراد دیابتی است.
- از قلب خود با مصرف رژیم غذایی سالم مراقبت کنیم.
- تصمیم بگیرید 5 روز در هفته حداقل 30 دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهید.

احتمال مرگ و پیشرفت بیماری های قلبی عروقی  
در افراد کم تحرک

احتمال مرگ و پیشرفت

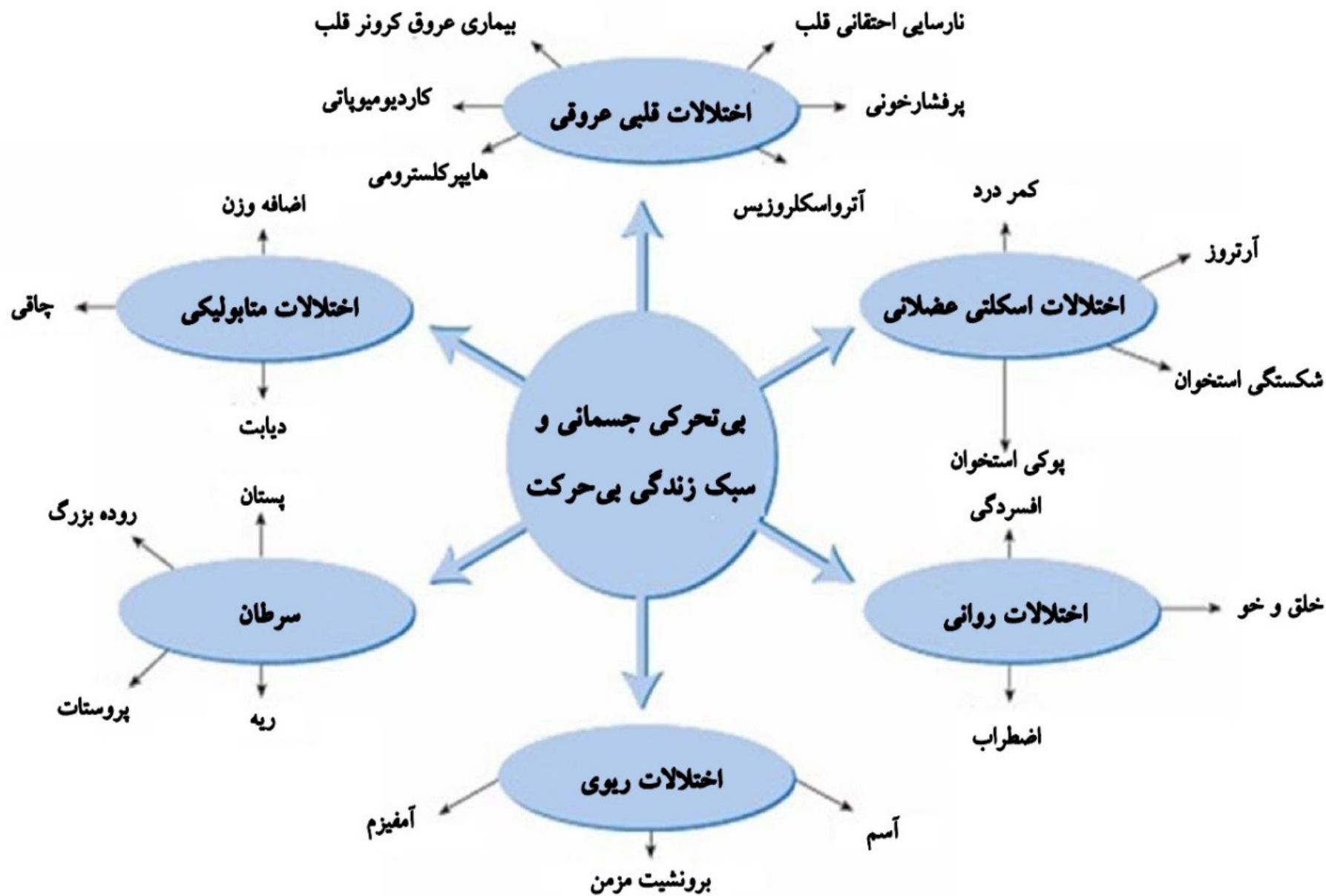
بیماری های قلبی عروقی در افراد کم تحرک نسبت به

افراد فعال دو برابر است.

# فعالیت های هوازی

فعالیت هایی با شدت متوسط و نسبتاً طولانی مدت هستند که عضلات بزرگ بدن را فعال می کنند و برای اجرای آنها نیاز به مصرف اکسیژن است. زیرا انرژی مورد نیاز برای این نوع فعالیت ها، عمدتاً از طریق سیستم هوازی تامین می شود که شامل: **دویدن، طناب زدن، پیاده روی تند، شنا، دو آرام، دوچرخه سواری با سرعت کم و متوسط** هستند.





# برای اینکه فعالیت بدنی و ورزش خطری برای بیماری قلبی ایجاد نکند، باید نکات زیر را پیگیری کنند:

- بیمار قلبی باید بدانند چه نوع ورزش با چه شدت و مدت زمانی برای آنها خوب است و در این مورد از پزشک خود سوال کنند.
- در سطح صاف پیاده‌روی کنند و از بالا رفتن از سر بالایی خودداری کنند.
- سعی کنند حداقل 5 روز در هفته تمرین کنند.
- تمرین خود را بتدریج از روزی 10 دقیقه تا 30 الی 60 دقیقه در روز افزایش دهند. این کار ممکن است 8-12 هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابند.
- اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنند، بیمار نباید خسته شود. در هنگام فعالیت باید بتوانند بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشند، صحبت کنند.
- در هوای سرد کمتر از 5 درجه و هوای گرم بالای 30 درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنند.
- در هنگام ورزش لباس و کفش مناسب بپوشند و بیشتر از لباس‌های سبک و جاذب عرق (نخی یا کتان) که پوست بتواند بر راحتی تنفس کند استفاده کنند. در سرما از چند لایه لباس نازک بجای یک لباس کلفت استفاده کنند. که با فعالیت و گرم شدن، بیشتر امکان در آوردن لایه‌های بیرونی باشد.
- اگر پیاده‌روی جزء تمرین است: دورتا دور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده‌روی کنند. پیاده‌روی در مسیر مستقیم باعث می‌شود از محل شروع ورزش دور شوند. بیمار باید سعی کند بطور مداوم قدم بزند.

## ادامه

- از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنند از جمله هل دادن ، کشیدن ، بلند کردن و فشار دادن پرهیزند.
- بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و حتی الامکان در ساعات اولیه روز انجام دهند.
- در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح لازم است حتما " ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه پیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته در ابتدا اقدام به گرم کردن خود نمایند که این کار مانع از ایجاد بی نظمی کار کردی قلب (آریتمی) می شود.
- در ساعات شلوغی خیابانها نباید به فعالیت بدنی بپردازند.
- توصیه می شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهند تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان آنها فراهم شود.



## در تنظیم برنامه فعالیت بدنی روزانه خود به این موارد توجه کنیم:

- اگر فعالیت بدنی روزانه شما خیلی خسته کننده است لازم است بعضی از فعالیت‌ها را قطع کنید یا از روش‌هایی استفاده کنید که انجام آن به انرژی کمتری نیاز دارد. (مثل انجام کارهای خانه با استفاده از جارو برقی)
- شما هم روز خوب و هم روز بد خواهید داشت. این تغییرات را با تنظیم فعالیت‌ها به حداقل برسانید.
- طوری برنامه ریزی نکنید که کارهای زیادی را در یک روز انجام دهید. زمان کافی در نظر بگیرید تا نیازی به عجله کردن نباشد.
- قبل و بعد از فعالیت‌ها استراحت کنید. وقتی احساس میکنید خیلی خسته هستید چند بار استراحت کوتاه موثرتر از استراحت طولانی است.
- اگر در حین فعالیتی خسته شدید، توقف کنید و استراحت کنید.
- بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

## افزایش فعالیت بدنی روزانه با ایجاد تغییرات کوچک و مفید در زندگی روزمره

- ❖ به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی از راه پله استفاده نمایید.
- ❖ اتومبیل تان را کمی دور از مقصد پارک نموده و بقیه راه را پیاده روی نمایید.
- ❖ برای سفرهای کوتاه به جای استفاده از ماشین ، پیاده روی یا دوچرخه سواری نمایید.
- ❖ برای پیاده روی کودکانتان را همراه خود ببرید.
- ❖ از اتوبوس / مترو / تاکسی دو ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه مسافت را پیاده روی نمایید.
- ❖ در باغچه منزلتان به امور باغبانی بپردازید.
- ❖ با بچه هایتان به طور فعالانه بازی کنید.
- ❖ به جای رفتن به رستوران و قهوه خانه با دوستانتان قرار بگذارید و قدم بزنید.
- ❖ ورزش جدیدی را شروع یا به ورزشی که قبلا بازی می کردید برگردید.
- ❖ هنگامی که منتظر جوش آمدن کتری هستید یا غذایتان را برای گرم کردن در ماکرو ویو قرار داده اید تمرینات ساده (مانند دویدن آهسته ) انجام دهید.

# نشستن نیز یک عامل خطر محسوب می شود



## پرسشنامه 4 سوالی فعالیت بدنی

با توجه به استاندارد فعالیت بدنی (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته) با پرسش ۴ سوالی زیر باید ابتدا رعایت دستورالعمل مذکور از سوی مراجعه کننده ارزیابی شود.

۱. حداقل چند روز در هفته **فعالیت متوسط** (پیاده روی تند) دارید؟
۲. به طور متوسط **چند دقیقه فعالیت بدنی در سطح متوسط** در هفته دارید؟
۳. حداقل چند روز در هفته **فعالیت شدید** (دویدن یا پیاده روی خیلی تند) دارید؟
۴. به طور متوسط **چند دقیقه فعالیت بدنی در سطح شدید** در هفته دارید؟

# فعالیت بدنی با شدت متوسط در محیط کار



# فعالیت بدنی شدید مرتبط با کار و شغل



# فعاليت بدني شديد تفريحي



# فعلاليت بدنل تفرلحل با شدت متوسط





## پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی (PAR-Q) (افراد ۱۵ تا ۶۹ سال)

- در صورتی که برای فعال-تر بودن به میزان بسیار بیشتری از میزان فعلی-تان برنامه-ریزی می کنید با پاسخ دادن به ۷ سوال کادر زیر شروع کنید. در صورتی که سن شما بین ۱۵ تا ۶۹ سال است این پرسشنامه به شما خواهد گفت که آیا باید قبل از شروع فعالیت با پزشک خود مشورت کنید یا خیر. اگر سن-تان بیش از ۶۹ سال است و قبلاً خیلی فعال نبوده-اید با پزشک خود مشورت کنید.
- به هر کدام از سوالات با بلی یا خیر پاسخ دهید:
- فعالیت جسمانی منظم مفرح و سالم بوده و هر روزه افراد بیشتری شروع به فعالیت می-کنند. فعال-تر بودن در بیشتر افراد بسیار ایمن است. با وجود این، برخی افراد باید پیش از شروع به فعالیت جسمانی بیشتر با پزشک خود مشورت کنند.
- آیا تا کنون پزشکتان به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت-های جسمانی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟ بلی خیر
- آیا هنگامی که فعالیت جسمانی انجام می-دهید در ناحیه سینه احساس درد می-کنید؟ بلی خیر
- آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت جسمانی-ای انجام نمی-دادید در سینه خود درد داشته-اید؟ بلی خیر
- آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می-دهید یا آیا تاکنون هشیاری خود را از دست داده-اید؟ بلی خیر
- آیا مشکل استخوانی یا مفصلی-ای دارید ( کمر، زانو یا لگن) که می-تواند با تغییر میزان فعالیت جسمانی-تان تشدید شود؟ بلی خیر
- آیا در حال حاضر پزشکتان برای مشکل قلبی یا فشار خون برایتان دارو تجویز می-کند؟ بلی خیر
- آیا علت دیگری وجود دارد که نباید فعالیت جسمانی انجام دهید؟ بلی خیر

# تحلیل PAR-Q

- در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بلی است: پیش از شروع به انجام فعالیت جسمانی بیشتر یا پیش از ارزیابی میزان آمادگی از طریق تلفن یا به صورت حضوری با پزشکی خود مشورت کنید. با پزشکتان در مورد PAR-Q و سوالاتی که به آن-ها پاسخ بلی داده-اید صحبت کنید.

- **ممکن است بتوانید هر فعالیتی را که می خواهید انجام دهید- مشروط بر اینکه به آرامی شروع کنید و تدریجا میزان فعالیت را افزایش دهید. یا ممکن است نیاز داشته باشید که فعالیت-هایتان را تنها به فعالیت-هایی که برایتان ایمن هستند محدود کنید.**

نه هستند



آگاهی یابد

# انعطاف پذیری:

- به ظرفیت عملکردی مفاصل برای حرکت در دامنه حرکتی کامل انعطاف پذیری گفته می-شود.
- از آنجاییکه انعطاف پذیری ناکافی همراه با کاهش عملکرد مفاصل در انجام فعالیت های بدن است، لذا ارزیابی انعطاف پذیری ضرورت دارد.
- ضعف انعطاف پذیری عضلات کمر و مفصل ران ممکن است در پیشرفت کمر درد دخالت داشته باشد.

# آزمون نشستن و رساندن دست (خم کردن تنه)

- در این آزمون فرد بدون کفش، کف پاها را به تخته انعطاف سنج می-چسباند به طوری که نقطه ۲۶ سانتیمتری مقیاس اندازه گیری هم سطح پاها قرار گیرد.
- آزمون شونده باید به آرامی تا حد ممکن با دو دست به جلو حرکت کند و در پایان تقریباً ۲ ثانیه مکث نماید. مطمئن شوید که آزمودنی دستهایش را به موازات هم نگه داشته و یک دست از دست دیگر جلوتر نباشد. می-توان انگشتان دو دست را روی هم قرار داد.
- بیش-ترین مسافتی که نوک انگشتان روی جعبه را لمس کرده باشد، بر حسب سانتی متر به عنوان امتیاز انعطاف پذیری فرد ثبت می شود که بر اساس جدول زیر سطح انعطاف پذیری وی مشخص و بر اساس آن توصیه های لازم ارایه می-شود. برای مثال یک فرد میانسال دارای امتیاز ۲۲ از این تست، دارای انعطاف پذیری نیازمند بهبود می-باشد که باید حرکات کششی و انعطاف پذیری مناسب برای وی توصیه شود.

هنجارهای مربوط به آزمون نشستن و رساندن دست با استفاده از جعبه‌ی انعطاف‌سنج در مردان و زنان با سنین مختلف (cm)

		سن										
		۶۰-۶۹		۵۰-۵۹		۴۰-۴۹		۳۰-۳۹		۲۰-۲۹		
جنس		مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	
عالی		۲۳	۳۵	۲۵	۳۹	۲۵	۳۸	۳۸	۴۱	۴۰	۴۱	
خیلی خوب		۳۲	۳۴	۲۴	۳۸	۲۴	۳۷	۳۷	۴۰	۳۹	۴۰	
خوب		۲۵	۳۱	۲۸	۳۳	۲۹	۳۴	۳۳	۳۶	۳۴	۳۷	
نسبتاً خوب		۲۰	۲۶	۲۳	۲۹	۲۳	۲۹	۲۷	۳۱	۲۹	۳۲	
نیاز به بهبود		۱۴	۲۲	۱۶	۲۳	۱۸	۲۵	۲۳	۲۷	۲۵	۲۸	
		۱۴	۲۲	۱۵	۲۴	۱۷	۲۴	۲۲	۲۶	۲۴	۲۷	



# قدرت عضلانی: آزمون شنای سوئدی

- آزمون شنای سوئدی برای مردان با شروع در وضعیت استاندارد (دست ها رو به جلو و زیر شانه، پشت صاف، سر بالا، پنجه پا به عنوان تکیه گاه) و برای زنان به صورت تعدیل شده با زانو روی زمین (پاها در کنار هم، ساق های پا روی هم و مچ پا در حالت پلانتر فلکشن، پشت صاف دست ها به اندازه پهنای شانه باز، سر بالا، استفاده از زانوها به عنوان تکیه گاه) انجام می شود.



# استقامت عضلانی: آزمون دراز و نشست

- تست دراز و نشست (با زانوی خمیده و دست های تا شده روی سینه) هدف از اجرای این تست اندازه گیری استقامت عضلانی ناحیه شکم می باشد.

- وسیله: این آزمون را می توان با استفاده از یک کرنومتر روی زمین صاف و مسطح یا روی یک تشک ژیمناستیک انجام داد



## طبقه‌بندی شاخص استقامت عضلانی برای افراد میانسال

شاخص استقامت عضلانی	طبقه
کمتر از ۱۸	ضعیف
۱۹-۳۰	زیر متوسط
۳۱-۴۵	متوسط
۴۶ و بالاتر	خوب



# ارزیابی فعالیت جسمانی

- ارزیابی فعالیت جسمانی در گروه سنی 30-60 سال از نظر داشتن و نداشتن فعالیت و بررسی علل عدم فعالیت جسمانی انجام میگیرد.
- و انجام تست پارکیو جهت بیماران، قبل از تجویز فعالیت فیزیکی جدید، قبل از افزایش زمان، دفعات و شدت فعالیت فیزیکی انجام گرفته و براساس نتیجه تصمیم گیری می شود.

## ارزیابی فعالیت فیزیکی - غیر پزشکی

نوع فعالیت فرد را تعیین کنید

پیاده روی

کار / شغل همراه با فعالیت بدنی همراه با فعالیت بدنی،

هر دو مورد

ورزش و سایر تمرینات تفریحی و ورزشی

همه موارد

هیچکدام

ثبت

## ارزیابی فعالیت فیزیکی - غیر پزشک

آیا تا کنون پزشک به شما گفته که عارضه قلبی دارید و تنها باید آن دسته از فعالیت های بدنی را انجام دهید که توسط یک پزشک تایید می شوند؟

خیر  بلی

آیا هنگام فعالیت بدنی، در سینه خود درد احساس می کنید؟

خیر  بلی

در ماه گذشته، آیا هنگام استراحت دردی در سینه خود احساس کرده اید؟

خیر  بلی

آیا تعادل خود را بر اثر سرگیجه از دست می دهید یا هرگز هوشیاری خود را از دست داده اید؟

خیر  بلی

آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر فعالیت بدنی بدتر شود؟

خیر  بلی

آیا به تازگی به علت فشار خون یا عارضه قلبی برای شما دارو (مثلا قرص مدر) تجویز شده است؟

خیر  بلی

آیا هیچ دلیل دیگری دارید که باعث نگرانی شما از انجام فعالیت بدنی باشد؟

خیر  بلی

ثبت

## ارزیابی فعالیت فیزیکی - غیر پزشکی

### طبقه بندی

فعالیت فیزیکی نامطلوب  
بدون مشکل در آزمون par-q

### اقدامات

پیگیری و مراقبت ممتد: مراقبت با توجه به نوع بیماری یا محدودیت بر اساس نظر پزشک  
ارجاع به پزشک  
تاریخ مراجعه بعدی را تعیین کنید در صورت عدم موفقیت اقدامات ارجاع کنید

1395/11/13

تاریخ پیگیری بعدی 

در صورت پاسخ منفی به همه سوالات، پیش از هر اقدامی کلیه مراقبتهای ادغام یافته دورهای سلامت میانسالان را به مراجعه کننده ارائه نمایید تا از عدم وجود بیماریهایی که تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته اند، اطمینان حاصل نموده و ملاحظات مربوط به هر یک از بیماریها را مد نظر قرار دهید. سپس برای ارتقای فعالیت جسمانی مراجعه کننده اقدام نمایید. به مراجعه کننده توصیه کنید که فعالیت جسمانی بیشتر را آغاز کند؛ با این ویژگی که به آهستگی شروع کند و بتدریج فعالیتش را افزایش دهد. این روش، بی خطرترین و آسانترین راه میباشد. سعی کند در یک ارزیابی آمادگی جسمانی شرکت کند. این ارزیابی یک روش عالی برای تعیین آمادگی جسمانی پایه است که بر این اساس میتواند برای یک زندگی مناسب پایه ریزی کند. توصیه اکید میگردد فشار خون خود را اندازه گیری کند. اگر فشار خون مساوی یا بیشتر از 144 / 94 میلی مترجیوه است، باید قبل از شروع فعالیت با پزشک مشورت شود. اگر به علت بیماریهای موقت همچون سرماخوردگی یا تب، حال خوبی ندارد، تا بهتر شدن وضع جسمانی خود صبر کند.

برای مراجعه کنندگان زن، در صورت بارداری یا تصمیم به بارداری، قبل از شروع فعالیت جسمانی با پزشک مشورت شود. توجه: توجه داشته باشید که ارزیابی وضعیت سلامت بر اساس جدول پارکیو تنها به مدت 2 سال اعتبار دارد و پس از آن نیاز به ارزیابی مجدد است. اگر پس از مدتی، تغییر شرایط سلامتی موجب پاسخ بلی به یکی از سوالات گردید، حتما با پزشک یا مربی ورزش مشورت شود.

جهت تعیین مرحله SOC در ارزیابی فعالیت بدنی به مرحله بعد بروید

## ارزیابی فعالیت فیزیکی - غیر پزشکی

مدت فعالیت جسمانی در هفته چند دقیقه است؟:

دقیقه 150

چند روز در هفته فعالیت جسمانی دارد؟:

روز 5

فعالیت بدنی خدمت گیرنده از نظر شدت چگونه است؟

کم

متوسط

بالا

ثبت

## طبقه بندی

فعالیت فیزیکی مطلوب

## اقدامات

پیگیری 3 سال بعد

1398/11/11

تاریخ پیگیری بعدی ✖

توصیه به حفظ وضع موجود، تحویل و آموزش دفترچه خود ارزیابی شیوه زندگی

1405/11/09

تاریخ پیگیری بعدی ✖

در صورت داشتن حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در 5 روز هفته، یا 25 دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در 3 روز هفته، وضعیت فعالیت جسمانی فرد مطلوب است.

## ارزیابی فعالیت فیزیکی - غیر پزشک

مدت فعالیت جسمانی در هفته چند دقیقه است؟:

دقیقه

75

چند روز در هفته فعالیت جسمانی دارد؟:

روز

3

فعالیت بدنی خدمت گیرنده از نظر شدت چگونه است؟

کم

متوسط

بالا

ثبت



## طبقه بندی

فعالیت فیزیکی مطلوب

## اقدامات

پیگیری 3 سال بعد

1398/11/11

تاریخ پیگیری بعدی ✖

توصیه به حفظ وضع موجود، تحویل و آموزش دفترچه خود ارزیابی شیوه زندگی

1405/11/09

تاریخ پیگیری بعدی ✖

در صورت داشتن حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در 5 روز هفته، یا 25 دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در 3 روز هفته، وضعیت فعالیت جسمانی فرد مطلوب است.

## ارزیابی فعالیت فیزیکی - غیرپزشک

آیا تا کنون پزشک به شما گفته که عارضه قلبی دارید و تنها باید آن دسته از فعالیت های بدنی را انجام دهید که توسط یک پزشک تایید می شوند؟

بله  خیر

آیا هنگام فعالیت بدنی، در سینه خود درد احساس می کنید؟

بله  خیر

در ماه گذشته، آیا هنگام استراحت دردی در سینه خود احساس کرده اید؟

بله  خیر

آیا تعادل خود را بر اثر سرگیجه از دست می دهید یا هرگز هوشیاری خود را از دست داده اید؟

بله  خیر

آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر فعالیت بدنی بدتر شود؟

بله  خیر

آیا به تازگی به علت فشار خون یا عارضه قلبی برای شما دارو (مثلا قرص مدر) تجویز شده است؟

بله  خیر

آیا هیچ دلیل دیگری دارید که باعث نگرانی شما از انجام فعالیت بدنی باشد؟

بله  خیر

ثبت

آیا تا کنون پزشک به شما گفته که عارضه قلبی دارید و تنها باید آن دسته از فعالیت های بدنی را انجام دهید که توسط یک پزشک تایید می شوند؟

بلی  خیر

آیا هنگام فعالیت بدنی، در سینه خود درد احساس می کنید؟

بلی  خیر

در ماه گذشته، آیا هنگام استراحت دردی در سینه خود احساس کرده اید؟

بلی  خیر

آیا تعادل خود را بر اثر سرگیجه از دست می دهید یا هرگز هوشیاری خود را از دست داده اید؟

بلی  خیر

آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر فعالیت بدنی بدتر شود؟

بلی  خیر

آیا به تازگی به علت فشار خون یا عارضه قلبی برای شما دارو (مثلا قرص مدر) تجویز شده است؟

بلی  خیر

آیا هیچ دلیل دیگری دارید که باعث نگرانی شما از انجام فعالیت بدنی باشد؟

بلی  خیر

ثبت

فعالیت فیزیکی نامطلوب

دارای مشکل در آزمون par-q

## اقدامات

پیگیری و مراقبت ممتد: مراقبت با توجه به نوع بیماری یا محدودیت بر اساس نظر پزشک

ارجاع به پزشک

تاریخ مراجعه بعدی را تعیین کنید در صورت عدم موفقیت اقدامات ارجاع کنید

1395/11/13

تاریخ پیگیری بعدی 

با پزشک خود قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر یا ارزیابی آمادگی جسمانی صحبت نمایید. به پزشک خود درباره این پرسشنامه و سوالاتی که به آنها پاسخ مثبت داده اید، بگویید. اگر فعالیتهای خود را به آهستگی شروع و شدت و مدت آن را به تدریج افزایش دهید، ممکن است قادر به انجام هر فعالیتی باشید. ولی بهتر است از انجام فعالیتهای پر خطر خودداری نموده و با پزشک خود در خصوص آغاز فعالیتهایی که تمایل دارید، مشورت نمایید. سعی کنید برنامه های جمعی بی خطر و مفید را برای خود بیابید.

جهت تعیین مرحله soc در ارزیابی فعالیت بدنی به مرحله بعد بروید