

Helseundersøkelse spørreskjema

For å få et inntrykk av din helse og om trening er trygt for deg, ber vi deg om å svare på følgende spørsmål:

STEG 1

SYMPTOMER

Har du hatt eller har du for tiden følgende symptomer?	JA	NEI
Ubehag i brystet ved anstrengelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urimelig pustetrang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svimmelhet, Besvimelse, Kortvarige bevissthetstap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevelse i ankler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opplevelse av en ubehagelig, kraftfull, rask og uregelmessig puls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brennende eller krampefølelse i bena når du går korte avstander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vet at du har bilyd i hjertet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvis du svarer ja på noen av symptomene i steg 1, anbefaler vi at du får en medisinsk godkjenning fra din fastlege før vi starter trening. Er du usikker på svarene, kan vi diskutere dette i første konsultasjon.

STEG 2

NÅVÆRENDE AKTIVITET

Har du vært fysisk aktiv på et moderat nivå der du blir svett og andpusten i minst 30 minutter, tre ganger per uke over de siste tre månedene? Ja Nei

Hvilke aktivitet(er)? _____

Hvor ofte hver uke? _____

STEG 3

MEDISINSK TILSTAND

Har du hatt eller har du en av følgende tilstander?	J A	N E I
Hjerteinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjerteoperasjon, hjertekateterisering, eller blokking – stenting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pacemaker/implanterbar hjertestarterer/rytme forstyrrelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjerteklaffsykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjertefeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjerte transplantasjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medfødt hjertesykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nyresykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EVALUERING

- Hvis du svarte nei på alle medisinske tilstander i steg 3, kan vi starte trening uten medisinsk godkjenning fra fastlege
- Hvis du har svart ja i steg 2 og har svart ja på noen av tilstandene i steg 3, kan vi starte med lett til moderat trening, men det er anbefalt å få medisinsk godkjenning fra fastlege før mer intens trening.
- Hvis du svarte nei på steg 2 og svarte ja på noen av tilstandene i steg 3, er medisinsk godkjenning fra fastlege anbefalt før du starter trening.

Referanse

ACSM guidelines Exercise participation health screening questionnaire 2021