

Sveikatos būklės klausimynas

Konsultuojant klientą, būtina surinkti pradinę informaciją apie norinčiojo sportuoti sveikatą. Tai leidžia nustatyti, ar asmuo gali ir kokiais krūviais gali sportuoti. Taip pat iš šios informacijos galima spręsti, ar asmeniui reikalinga nuodugnesnė sveikatos patikra, kuri turėtų būti atliekama medicinos įstaigoje.

Dažniausiai taikomas metodas yra sveikatos būklės klausimyno (PAR-Q – *Physical Activity Readiness Questionnaire*) užpildymas. Nors klausimynų apimtys būna įvairios, dauguma autorių (Chisholm ir kt., 1975; Thomas ir kt., 1992; ACSM, 2000) siūlo supaprastintą klausimyną (žr. lentelę), kuris yra dažniausiai naudojamas praktiškai.

Sveikatos būklės klausimynas

Eil. Nr.	Klausimas	Taip	Ne
1	Ar gydytojas kada nors Jums nustatė širdies sutrikimų ir rekomendavo tik mediciniškai pagrįstą aktyvumą?		
2	Ar po fizinių pratimų Jums skauda krūtinę?		
3	Ar pastaraisiais mėnesiais poilsio metu Jums skaudėjo krūtinę?		
4	Ar dėl galvos svaigimo prarandate sąmonę ir pusiausvyrą?		
5	Ar Jus kamuoja kaulų bei sąnarių ligos ir ar jos paūmėja atliekant fizinius pratimus?		
6	Ar gydytojas nuolat išrašo Jums vaistų nuo kraujospūdžio ar širdies ligų (pvz., vaistų, skatinančių skysčių išsiskyrimą)?		
7	Ar įvardytumėte kitas priežastis, dėl kurių negalite mankštintis be gydytojo pritarimo?		

Pastaba. Ši anketa skirta 15–69 metų asmenims. Vyresniojo amžiaus asmenims, jei jie nebuvo fiziškai aktyvūs, prieš pradėdant sportuoti būtina medicininė patikra.

Asmeniui, atsakiusiam TAIP nors į vieną klausimą, būtina medicininė patikra.