

النشرة الطبية لأسلوب حياة حافل بالنشاط

التاريخ: _____ تاريخ الميلاد: _____

اسم المريض: _____

تقييم نشاطك

- منخفض - مستوى النشاط لديك ليس عالياً بالقدر الكافي لتحسين صحتك
 أقل من المرتفع - مستوى النشاط لديك ليس عالياً تماماً بالقدر الكافي لتعزيز الفوائد الصحية

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يحسن مستوى الطاقة ويجدد الحيوية.

للحفاظ على الصحة والسعادة، أوصي بممارسة:

المشي (بنشاط كافٍ إلى أن تلاحظ زيادة معتدلة في حركة التنفس أو معدل النبض) و/أو:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> تدرجات القوة | <input type="checkbox"/> السباحة |
| <input type="checkbox"/> التنس | <input type="checkbox"/> فصول التدرجات الخفيفة |
| <input type="checkbox"/> رياضة التاي تشي | <input type="checkbox"/> الرقص |
| <input type="checkbox"/> تدرجات أخرى: _____ | <input type="checkbox"/> رعاية الحديقة |

لمدة:

10 دقائق
 30-15 دقيقة
 غير ذلك: _____

30 دقيقة أو أكثر

عدد المرات:

5 مرات أو أكثر في الأسبوع

من مرة إلى مرتين في الأسبوع

3-4 مرات في الأسبوع

سوف يفيدك هذا النشاط بصفة خاصة بسبب ما لديك من:

- توتر
 داء السكري
 التهاب المفاصل
 أسباب أخرى: _____

- مشاكل في زيادة الوزن
 مرض القلب
 اكتئاب/قلق
 ارتفاع ضغط الدم
 ارتفاع نسبة الكوليسترول

لمساعدتك في زيادة نشاطك، فأنني أحيلك إلى:

أرجو أن تعود مجدداً لمتابعة الكشف خلال _____ أسابيع.

توقيع الطبيب: _____

حاول أن تكون نشطاً في كل يوم بتنويع أساليبك قدر الإمكان. قم بتمارين رياضية معتدلة لمدة قدرها 30 دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع.

يمكنك الجمع بين جلسات قصيرة كل منها 10 دقائق (في نفس التمرين أو في تمارين مختلفة) لفترة إجمالية مدتها 30 دقيقة يومياً.

التمرين الرياضي غير المكثف: لا يسبب زيادة ملحوظة في سرعة التنفس أو معدل ضربات القلب (مثل المشي البطيء).
التمرين الرياضي المعتدل: يسبب زيادة طفيفة ولكن ملحوظة في سرعة التنفس ومعدل ضربات القلب، وقد يسبب تعرقاً خفيفاً (مثل المشي السريع).

التمرين الرياضي المكثف: يسبب زيادة كبيرة في سرعة التنفس أو لهات وتسارع النفس (مثل فصول اللياقة البدنية المكثفة).

طريقة البدء

- اختر لنفسك وقتاً خلال اليوم بلانئك ولا يضطرك إلى تغيير نشاطك اليومي إلى حد كبير.
- ابحث عن نوع تمرين رياضي تستمتع به.
- حدد لنفسك هدفاً واعمل على تحقيقه، وابدأ بالأهداف قصيرة الأمد والواقعية. وكافي نفسك عندما تحقق أحد أهدافك.
- كن مستعداً للتغلب على العقبات التي تعترض مواصلة أنشطتك.
- استعن بصديق أو انضم إلى نشاط جماعي؛ فالبعض يجد أن الانخراط في بيئة اجتماعية هو الطريق الأسهل للبقاء نشطاً.
- تحدث مع الطبيب الممارس العام الذي تتعامل معه؛ حيث إن المتابعة الدورية مع شخص تثق به تساعدك في البقاء نشطاً.

تحذير

امتنع عن القيام بأي من التمارين الرياضية المعتدلة إذا كنت مصاباً بأي من الحالات التالية:

- ذبحة صدرية غير مستقرة
- ألم في الصدر وضيق في التنفس عند القيام بتمرين غير مكثف
- قصور حاد في وظائف القلب
- ضيق حاد في الشريان الأورطي
- ارتفاع حاد في ضغط الدم
- عدوى أو حمى
- ارتفاع معدل ضربات القلب عن 100 ضربة في الدقيقة عند عدم القيام بأية تمارين
- انسداد في عضلات القلب (أزمة قلبية) خلال الأشهر الثلاثة الماضية
- داء السكري الحاد

امتنع عن القيام بأي تمرين رياضي إذا كنت تعاني من أي من الحالات التالية:

- صعوبة في التنفس أو ضيق أو آلام في الصدر
 - دوام أو شبيه إغماء
 - صعوبة في التنفس
 - غثين
 - ألم في الساقين
 - خفقان في القلب (سماع صوت ضربات القلب أو تسارعها).
- وإذا كنت مصاباً بداء السكري: فامتنع عن ممارسة التمارين الرياضية إذا كنت تشعر بارتعاش أو وخز خفيف في الشفتين أو جوع أو ضعف أو خفقان في القلب.