

Gunakan dokumen rujukan ini jika anda menjawab **YA** kepada mana-mana soalan dan anda belum mendapatkan nasihat seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan atau Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) tentang menjadi lebih aktif secara fizikal.

2 Adakah anda mengalami rasa sakit atau bengkak di mana-mana bahagian tubuh anda (seperti daripada kecederaan, kejadian radang sendi akut, atau sakit belakang), yang menjejaskan keupayaan anda untuk menjadi aktif secara fizikal? **YA**

Jika bengkak atau rasa sakit ini baru terjadi, dapatkan nasihat seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan. Jika tidak, jaga kesihatan sendi anda dan kurangkan kesakitan dengan menggerakkan sendi anda secara perlahan-lahan melalui keseluruhan jangkauan pergerakan yang bebas dari rasa sakit. Jika anda mengalami sakit pinggul, lutut atau buku lali, pilih aktiviti berimpak rendah seperti berenang atau berbasikal. Apabila rasa sakit semakin berkurangan, sambung aktiviti fizikal normal anda secara ansuran bermula pada tahap yang lebih rendah berbanding sebelum bengkak atau rasa sakit terjadi. Dapatkan nasihat Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) dalam rawatan susulan untuk membantu anda menjadi lebih aktif dan mencegah atau mengurangkan kesakitan pada masa hadapan.

3 Pernahkah seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan memberitahu anda bahawa anda harus mengelakkan atau mengubahsuai beberapa jenis aktiviti fizikal? **YA**

Dengar nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan anda. Seorang Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) akan menanyakan anda tentang sebarang pertimbangan dan memberikan nasihat khusus untuk aktiviti fizikal yang selamat dan mengambil kira nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan anda.

4 Adakah anda menghidap sebarang masalah kesihatan atau fizikal lain (seperti kencing manis, barah, osteoporosis, sempit, kecederaan saraf tunjang) yang boleh menjejaskan keupayaan anda untuk menjadi aktif secara fizikal? **YA**

Sesetengah orang mungkin merasa bimbang jika mereka menghidap masalah kesihatan atau fizikal yang boleh membuat aktiviti fizikal menjadi bahaya. Sebaliknya, aktiviti fizikal secara kerap dapat membantu menangani dan memperbaiki berbagai masalah kesihatan. Aktiviti fizikal juga boleh mengurangkan risiko komplikasi. Seorang Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) boleh membantu memberikan nasihat khusus untuk aktiviti fizikal yang selamat dan mengambil kira sejarah perubatan dan gaya hidup anda.

Selepas membaca NASIHAT untuk jawapan **YA** anda, pergi ke Muka Surat 2 Soal *Selidik Hidup Aktif* - MENILAI AKTIVITI FIZIKAL ANDA PADA MASA INI

INGIN DAPATKAN MAKLUMAT LANJUT TENTANG CARA-CARA MENJADI LEBIH AKTIF SECARA FIZIKAL?

► csep.ca/certifications

Ahli CSEP Bertauliah boleh membantu anda dengan matlamat aktiviti fizikal anda.

► csep.ca/guidelines

Garis Panduan Aktiviti Fizikal Kanada untuk semua peringkat usia.

Lengkapkan Borang Soal Selidik Hidup Aktif ini untuk Keselamatan Anda.

An Initiative by

Sport
SINGAPORE

Partner in Sport

tote
board
Giving Hope
Improving Lives.

Scan for more
Sports Safety tips



Fikirkan, Pastikan, dan Kekalkan Keselamatan Anda.

Aktiviti fizikal meningkatkan kesihatan fizikal dan mental anda. Meskipun sedikit, aktiviti fizikal adalah baik, dan apabila lebih banyak dilakukan, lebih baik manfaat yang akan diraih.

Bagi hampir setiap orang, manfaat daripada aktiviti fizikal jauh melebihi sebarang risiko. Bagi sesetengah individu, nasihat khusus daripada Pakar Senaman Berkelayakan (QEP - mempunyai pendidikan pos-menengah dalam bidang sains senaman dan pensijilan lanjutan dalam bidang ini - lihat csep.ca/certifications) atau penyedia khidmat penjagaan kesihatan adalah dinasihatkan. Soal selidik ini adalah untuk semua peringkat usia - untuk membantu anda memulakan hidup yang lebih aktif secara fizikal.

- Saya melengkapkan soal selidik ini untuk diri saya sendiri.
- Saya melengkapkan soal selidik ini untuk anak/tanggungannya sebagai seorang ibu bapa/penjaga.

BERSEDIA UNTUK MENJADI LEBIH AKTIF

Soalan-soalan berikut akan membantu memastikan anda mempunyai pengalaman aktiviti fizikal yang selamat. Sila jawab **YA** atau **TIDAK** bagi setiap soalan sebelum anda menjadi lebih aktif secara fizikal. Jika anda tidak pasti tentang mana-mana soalan, jawab **YA**.

- Pernahkah anda mengalami **MANA-MANA** yang berikut (A hingga F) dalam tempoh enam bulan yang lepas?
 - A** Diagnosis/rawatan bagi penyakit jantung atau angin ahmar, atau rasa sakit/tidak selesa/tekanan di dada anda semasa kegiatan kehidupan harian atau semasa aktiviti fizikal?
 - B** Diagnosis/rawatan bagi tekanan darah tinggi (BP), atau BP semasa rehat 160/90 mmHg atau lebih tinggi?
 - C** Pening atau pitem semasa aktiviti fizikal*?
 - D** Sesak nafas semasa rehat?
 - E** Pengsan/tidak sedarkan diri atas sebarang sebab?
 - F** Gegaran otak?
- Adakah anda mengalami sakit atau bengkak di mana-mana bahagian tubuh anda (seperti daripada kecederaan, kejadian radang sendi akut, atau sakit belakang), yang menjejaskan keupayaan anda untuk menjadi aktif secara fizikal?
- Pernahkah seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan memberitahu anda bahawa anda harus mengelakkan atau mengubahsuai beberapa jenis aktiviti fizikal*?
- Adakah anda menghidap sebarang masalah kesihatan atau fizikal lain (seperti kencing manis, barah, osteoporosis, semput, kecederaan saraf tunjang) yang boleh menjejaskan keupayaan anda untuk aktif secara fizikal?

..... **TIDAK** kepada semua soalan: pergi ke Muka Surat 2 – MENILAI AKTIVITI FIZIKAL ANDA PADA MASA INI

YA kepada mana-mana soalan: pergi ke Dokumen Rujukan – NASIHAT TENTANG APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA ANDA MEMPUNYAI JAWAPAN YA ... >>>

MENILAI AKTIVITI FIZIKAL ANDA PADA MASA INI

Jawab soalan-soalan berikut untuk menilai sejauh manakah anda aktif pada masa ini.

- Dalam minggu yang biasa, berapa hari/ah anda melakukan aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana hingga tinggi (seperti berjalan pantas, berbasikal atau berlari-lari anak)? HARI/MINGGU
- Pada hari-hari di mana anda melakukan sekurang-kurangnya aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana (contohnya, berjalan pantas), berapa minit/ah anda melakukan aktiviti ini? MINIT/HARI

Untuk orang dewasa, sila darabkan purata jumlah hari/minggu anda dengan purata jumlah minit/hari: MINIT/MINGGU

Garis Panduan Aktiviti Fizikal Kanada mengesyorkan agar orang dewasa melakukan sejumlah sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal berintensiti sederhana hingga tinggi setiap minggu. Bagi kanak-kanak dan belia, disyorkan sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari. Menguatkan otot dan tulang sekurang-kurangnya dua kali seminggu untuk orang dewasa, dan tiga kali seminggu untuk kanak-kanak dan belia, juga disyorkan (lihat csep.ca/guidelines).

NASIHAT UMUM UNTUK MENJADI LEBIH AKTIF

Tingkatkan aktiviti fizikal anda sedikit demi sedikit untuk pengalaman yang positif. Lakukan aktiviti fizikal yang anda nikmati setiap hari (contohnya, berjalan-jalan bersama seorang kawan, berbasikal ke sekolah atau tempat kerja) dan kurangkan tabiat sedentari anda (contohnya, duduk terlalu lama).

Jika anda ingin melakukan **aktiviti fizikal berintensiti tinggi** (iaitu aktiviti fizikal pada intensiti yang menyukarkan anda untuk bercakap), dan anda tidak memenuhi saranan aktiviti fizikal minimum yang dinyatakan di atas, dapatkan nasihat Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) dahulu. Ini boleh membantu memastikan aktiviti fizikal anda selamat dan sesuai untuk kesihatan diri anda.

Aktiviti fizikal juga merupakan sebahagian penting kehamilan yang sihat.

Tangguhkan untuk menjadi lebih aktif jika anda berasa kurang sihat disebabkan sakit yang sementara.

PENGISYTIHARAN

Sepanjang pengetahuan saya, semua maklumat yang saya berikan dalam soal selidik ini adalah betul. Sekiranya kesihatan saya berubah, saya akan melengkapkan soal selidik ini sekali lagi.

Saya jawab **TIDAK** kepada semua soalan di m.s. 1

Saya jawab **YA** kepada sebarang soalan di m.s. 1

Tandakan kotak di bawah yang berkenaan dengan anda;

- Saya telah mendapatkan nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan atau Pakar Senaman Berkelayakan yang mengesyorkan agar saya menjadi lebih aktif secara fizikal.
- Saya selesa menjadi lebih aktif secara fizikal sendiri tanpa mendapatkan nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan atau QEP.

Tandatangan dan isikan tarikh Deklarasi di bawah

Nama (+ Nama of Ibu Bapa/Penjaga jika berkenaan) [Sila cetak] Tandatangan (atau Tandatangan Ibu Bapa/Penjaga jika berkenaan) Tarikh Lahir

Tarikh Emel (terpulang) Telefon (terpulang)

Dengan perancangan dan sokongan, anda boleh nikmati manfaat daripada menjadi lebih aktif secara fizikal. Seorang QEP boleh membantu.

Tandakan kotak ini jika anda ingin mendapatkan nasihat seorang QEP berkenaan menjadi lebih aktif secara fizikal. (Soal selidik yang dilengkapkan ini akan membantu QEP mengenali anda dan memahami keperluan anda.)

Gunakan dokumen rujukan ini jika anda menjawab **YA** kepada mana-mana soalan dan anda belum mendapatkan nasihat seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan atau Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) tentang menjadi lebih aktif secara fizikal.

1 Pernahkah anda mengalami MANA-MANA yang berikut (A hingga F) dalam tempoh enam bulan yang lepas?

A Diagnosis/rawatan bagi penyakit jantung atau angin ahmar, atau rasa sakit/tidak selesa/tekanan di dada anda semasa kegiatan kehidupan harian atau semasa aktiviti fizikal? <input type="checkbox"/> YA	Aktiviti fizikal mungkin bermanfaat. Jika anda telah dirawat bagi penyakit jantung tetapi belum melengkapkan program pemulihan jantung dalam tempoh 6 bulan yang lepas, dapatkan nasihat doktor - program pemulihan jantung yang diawasi amat disyorkan. Jika anda ingin menyambung semula aktiviti fizikal selepas tidak aktif selama lebih dari 6 bulan, mulakan secara perlahan dengan aktiviti fizikal berintensiti ringan hingga sederhana. Jika anda mengalami rasa sakit/tidak selesa/tekanan di dada anda dan ini adalah sesuatu yang baru untuk anda, berjumpalah dengan doktor. Terangkan simptomnya dan aktiviti apakah yang menyebabkannya.
B Diagnosis/rawatan bagi tekanan darah tinggi (BP), atau BP semasa rehat 160/90 mmHg atau lebih tinggi? <input type="checkbox"/> YA	Aktiviti fizikal mungkin bermanfaat jika anda telah didiagnosis dan dirawat bagi tekanan darah tinggi (BP). Jika anda tidak pasti bacaan BP semasa rehat anda, dapatkan nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan atau Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) untuk mengukur bacaannya. Jika anda mengambil ubat BP dan BP anda terkawal baik, aktiviti fizikal secara kerap adalah disyorkan kerana ia boleh mengurangkan BP anda. Doktor anda harus maklum tentang tahap aktiviti fizikal anda supaya keperluan ubat-ubatan anda boleh dipantau. Jika BP anda adalah 160/90 atau lebih tinggi, anda harus disahkan sihat oleh doktor dahulu dan dapatkan nasihat QEP tentang aktiviti fizikal yang selamat dan sesuai.
C Pening atau pitem semasa aktiviti fizikal <input type="checkbox"/> YA	Terdapat beberapa sebab yang boleh membuat anda merasa seperti ini dan kebanyakannya adalah tidak membimbangkan. Sebelum menjadi lebih aktif, dapatkan nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan untuk mengenal pasti sebabnya dan mengurangkan risiko. Sementara itu, jangan meningkatkan intensiti aktiviti fizikal anda.
D Sesak nafas semasa rehat? <input type="checkbox"/> YA	Jika anda menghidap penyakit semput dan memerlukan ubat untuk melegakannya, aktiviti fizikal yang ringan hingga sederhana adalah selamat. Jika sesak nafas anda tidak dapat dilegakan dengan ubat, dapatkan nasihat doktor.
E Pengsan/tidak sedarkan diri atas sebarang sebab? <input type="checkbox"/> YA	Sebelum menjadi lebih aktif, dapatkan nasihat doktor untuk mengenal pasti sebab-sebabnya dan mengurangkan risiko. Setelah anda disahkan sihat oleh doktor, dapatkan nasihat Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) tentang jenis aktiviti fizikal yang sesuai untuk keadaan anda.
F Gegaran otak? <input type="checkbox"/> YA	Gegaran otak adalah kecederaan pada otak yang memerlukan masa untuk pulih. Meningkatkan aktiviti fizikal ketika masih mengalami simptom ini boleh memburukkan lagi simptom, memanjangkan pemulihan, dan meningkatkan risiko anda mendapat gegaran otak sekali lagi. Penyedia khidmat penjagaan kesihatan akan memberitahu anda bila anda boleh mula menjadi lebih aktif secara fizikal, dan Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) boleh membantu anda untuk bermula.

Selepas membaca NASIHAT untuk jawapan YA anda, pergi ke Muka Surat 2 Soal Selidik Hidup Aktif - MENILAI AKTIVITI FIZIKAL ANDA PADA MASA INI