

# PAR-Q & Anda

(Soal selidik untuk Individu Berumur 15 hingga 69)

Kesediaan Terhadap Aktiviti Fizikal  
Soal selidik - PAR-Q  
(disemak 2002)

Aktiviti berbentuk fizikal yang dibuat secara tetap amat menyeronokkan dan menyihatkan, dan semakin ramai orang yang mula menjadi lebih aktif setiap hari. Menjadi lebih aktif adalah sangat selamat bagi kebanyakan orang. Walau bagaimanapun, sesetengah orang perlu berjumpa dengan doktor mereka sebelum mereka mula menjadi lebih aktif secara fizikal.

Jika anda merancang untuk menjadi jauh lebih aktif daripada tahap anda sekarang, mula dengan menjawab tujuh soalan dalam kotak di bawah. Jika anda berusia antara 15 dan 69, PAR-Q akan memberitahu anda sama ada anda perlu berjumpa dengan doktor anda sebelum anda memulakan aktiviti berbentuk fizikal. Jika anda berusia lebih daripada 69 tahun, dan biasanya anda tidak begitu aktif, periksalah dengan doktor anda.

**Akal anda merupakan panduan yang terbaik semasa anda menjawab soalan-soalan ini. Sila baca soalan dengan teliti dan jawab setiap satu daripadanya dengan jujur: tandakan YA atau TIDAK.**

YA TDK

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Pernahkah doktor anda memberitahu bahawa anda menghidap penyakit jantung dan anda hendaklah membuat hanya aktiviti fizikal yang disyorkan oleh doktor?                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Adakah anda berasa sakit dada apabila anda melakukan aktiviti fizikal?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Dalam sebulan yang lalu, pernahkah anda mengalami sakit dada apabila anda tidak melakukan aktiviti fizikal?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Adakah anda hilang keseimbangan disebabkan oleh rasa pening atau pernahkah anda tidak sedarkan diri?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Adakah anda mengalami sakit tulang atau sendi (sebagai contoh, sakit belakang, lutut atau pinggul) yang boleh menjadi lebih teruk dengan perubahan dalam aktiviti fizikal anda? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Adakah doktor anda memberi preskripsi ubat kepada anda sekarang (sebagai contoh, pil air untuk penyakit tekanan darah atau jantung anda)?                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Adakah anda tahu sebab-sebab lain mengapa anda tidak harus membuat aktiviti fizikal?  |

## Jika anda menjawab

### YA kepada satu atau lebih soalan

Berbincanglah dengan doktor anda melalui telefon atau secara bersendirian SEBELUM anda mula menjadi jauh lebih aktif secara fizikal atau SEBELUM anda membuat penilaian kesihatan. Maklumkan kepada doktor anda mengenai PAR-Q dan soalan yang anda jawab YA.

- Anda mungkin boleh membuat sebarang aktiviti yang anda mahukan — asalkan anda bermula secara perlahan-lahan dan bertambah aktif secara beransur-ansur. Atau, anda perlu mengehendkan aktiviti anda dan membuat hanya aktiviti yang selamat untuk anda. Berbincang dengan doktor anda mengenai jenis aktiviti yang anda ingin lakukan dan ikuti nasihatnya.
- Dapatkan maklumat mengenai program komuniti yang selamat dan berguna untuk anda.

### TIDAK kepada semua soalan

Jika anda telah menjawab TIDAK secara jujur kepada semua soalan PAR-Q, anda hampir pasti boleh :

- mula menjadi jauh lebih aktif secara fizikal – mulakan aktiviti berbentuk fizikal secara perlahan lahan dan bertambah aktif secara beransur-ansur. Ini adalah cara yang paling selamat dan mudah.
- mengambil bahagian dalam penilaian kesihatan – ini adalah cara yang sangat baik untuk menentukan kesihatan asas anda supaya anda boleh merancang cara yang paling baik untuk hidup aktif. Anda juga disarankan untuk membuat pemeriksaan tekanan darah. Jika bacaannya melebihi 144/94, berbincanglah dengan doktor anda sebelum anda menjadi lebih aktif secara fizikal.

### TANGGUHKAN MENJADI JAUH LEBIH AKTIF:

- jika anda tidak berasa sihat kerana penyakit sementara seperti selesema atau demam – tunggu sehingga anda sihat, atau
- jika anda mengandung atau mungkin mengandung – berbincanglah dengan doktor anda sebelum anda mula menjadi lebih aktif

**SILA AMBIL PERHATIAN:** Jika kesihatan anda bertukar sehingga anda dapat menjawab YA kepada mana-mana soalan di atas, maklumkan kepada pakar kesihatan anda. Tanya sama ada anda harus menukar rancangan aktiviti fizikal anda.

Penggunaan PAR-Q berdasarkan maklumat: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, dan agennya tidak bertanggungjawab ke atas orang yang membuat aktiviti fizikal dan jika berasa ragu setelah menyelesaikan soal selidik ini, rujuk kepada doktor anda sebelum membuat aktiviti fizikal.

Catatan: Kebenaran aktiviti fizikal ini adalah sah selama maksimum 12 bulan daripada tarikh ia dilengkapkan dan menjadi tidak sah jika keadaan anda bertukar sehingga anda menjawab YA kepada mana-mana tujuh soalan ini.