

Nom du patient : _____

Date de naissance : _____

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Ce questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir plus actif(ve), commencez par répondre aux 6 questions qui suivent. Cela nous guidera à savoir s'il serait préférable que vous consultiez ou non un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> que vous deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Au cours de dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il d'avoir une perte de conscience reliée à un travail physique même léger?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Connaissez-vous <u>une ou d'autres</u> raisons pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique à l'exception des troubles articulaires ou musculaires pour lesquels vous me consultez? : _____ _____ _____

Si vous avez répondu :

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions précédentes, vous êtes, dans une certaine mesure, assuré(e) que :

- Vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver et c'est la méthode de mise en forme que nous vous suggérons.
- Vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- Si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- Si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, il est primordial que vous nous en fassiez part afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (suite)

OUI à une ou plusieurs questions (section à transmettre à votre médecin et à nous retourner)

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique AVANT de faire évaluer votre condition physique. Présentez à votre médecin ce questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI». Nous aurons besoin de son autorisation avant d'entreprendre l'évaluation de votre condition physique.

Docteur(e), sur ce questionnaire rempli par notre patient(e), il (elle) mentionne certains malaises qui pourraient nécessiter des examens médicaux plus approfondis afin de s'assurer de sa capacité à l'exercice et du degré d'intensité de celui-ci.

Lors des activités physiques de groupe, il (elle) effectuera certains exercices de flexibilité ainsi que des exercices visant les abdominaux et les muscles dorso-lombaires. La partie cardiovasculaire des exercices consistera à de la marche ou autres activités déjà pratiquées antérieurement par le(a) patient(e).

SIGNATURES _____ DATE _____
Dre Dominique Dufour
Chiropraticienne, D.C.

Suite aux informations mentionnées précédemment, je, Dr(e) _____, médecin de M. Mme. _____ atteste qu'il(elle) peut débuter la participation à une évaluation et un programme d'activité physique dans les paramètres ci-haut mentionnés.

SIGNATURE _____ DATE _____

Dans la mesure où ce questionnaire a été administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____ TÉMOIN _____

SIGNATURE _____ DATE _____
(du tuteur si mineur)

N.B. Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des six questions et vous devez nous en faire part immédiatement.