המרכז הקהילתי מצפה רמון

mizpe@matnasim.org.il | 08-6588442

תאריך: _____

טופס הצהרת בריאות

שם מלא: _____ טלפון: _____

מספר תעודת זהות: _____

תאריך לידה: _____ גיל: _____

(האמור בשאלון מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות, אך הוא מיועד גם לנקבה)

חלק א': שאלון רפואי

1	האם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל ממחלת לב?	כן	לא
2	האם אתה חש כאבים בחזה		
	(א) בזמן מנוחה	כן	לא
	(ב) במהלך פעילויות שיגרה ביום-יום?	כן	לא
	(ג) בזמן שאתה מבצע פעילות גופנית?	כן	לא
3	האם במהלך השנה החולפת		
	(א) איבדת שיווי משקל עקב סחרחורת?	כן	לא
	סמן לא אם הסחרחורת נבעה מנשימת יתר (כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת)		
	(ב) איבדת את הכרתך?	כן	לא

המרכז הקהילתי מצפה רמון

mizpe@matnasim.org.il | 08-6588442

4 האם רופא אבחן שאתה סובל ממחלת האסתמה ולכן בשלושת החודשים האחרונים -

(א) נזקקת לטיפול תרופתי? כן לא

(ב) סבלת מקוצר נשימה או צפצופים? כן לא

5 האם אחד מבני משפחתך מדרגת קרבה ראשונה נפטר -

(א) ממחלת לב? כן לא

(ב) ממוות פתאומי בגיל מוקדם?
(לפני גיל 55 אם מדובר בגבר, ולפני גיל 65 אם זו אישה) כן לא

6 האם הרופא שלך אמר לך ב-5 השנים האחרונות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית? כן לא

7 האם הינך סובל ממחלה קבועה (כרונית) שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנוע או להגביל אותך בביצוע פעילות גופנית? כן לא

8 לנשים בהריון:
האם ההיריון הזה או כל הריון קודם הוגדר הריון בסיכון? כן לא

המרכז הקהילתי מצפה רמון

mizpe@matnasim.org.il | 08-6588442

חלק ב: הצהרה

אני, החתום/ה מטה, מצהיר/ה כי קראתי והבנתי את כל השאלון הרפואי שבחלק א' לטופס זה ו**כל התשובות** לשאלות בטופס זה הן שליליות.

אני מצהיר/ה כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי השאלות שנשאלתי בשאלון האמור.

ידוע לי כי לאחר שנתיים מיום חתימתי על הצהרת בריאות זו, אדרש להמציא הצהרת בריאות חדשה.

שם מלא: _____

חתימה: _____

* התועלת הבריאותית של פעילות גופנית סדירה ברורה; חשוב שיותר אנשים יהיו פעילים כל ימות השבוע; ביצוע פעילות גופנית מאד בטוחה לרוב האנשים; השאלון הזה יבהיר לך באלו מקרים עליך להתייעץ עם הרופא ולהביא תעודה רפואית שלך לפני שתתחיל להתאמן במכון כושר. חשוב להדגיש, מומלץ לבצע פעילות גופנית לאחר קבלת הדרכה ובאופן מדורג, במיוחד אם את/ה מעל גיל 45 ובכוונתך לבצע פעילות בעצימות גבוהה ואינך רגיל/ה לעשות זאת.