

Kwestionariusz dotyczący zdrowia dla zajęć „Aktywna Mama”

Aktywność fizyczna w czasie ciąży ma wiele korzyści zdrowotnych i najczęściej nie wiąże się z ryzykiem ani dla Pani, ani dla Pani dziecka. Jednak w niektórych sytuacjach aktywność fizyczna nie jest zalecana. Ten kwestionariusz ma pomóc Pani w podjęciu decyzji, czy przed rozpoczęciem lub kontynuacją aktywności fizycznej powinna Pani porozmawiać z lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę.

Imię i Nazwisko				
Data wypełnienia				
Wiek				
Ciąża pojedyncza czy mnoga				
Która ciąża				
Tydzień ciąży				
Czy prowadziłaś przed ciążą aktywność fizyczną?	regularne treningi	sporadycznie	minimalnie (np. spacer)	w ogóle
Czy prowadzisz w ciąży aktywność fizyczną?	regularne treningi	sporadycznie	minimalnie (np. spacer)	w ogóle
Jak oceniasz swój stan zdrowia w ciąży?	bardzo dobry	dobry	średni	zły

1. Czy w aktualnej ciąży wystąpiły u Pani:		Tak / Nie
a)	Choroby układu krążeniowo-oddechowego Jeśli tak to jakie?	
b)	Nadciśnienie tętnicze (stan powyżej 140/90 mmHg)	
c)	Choroby nerek	
d)	Choroby neurologiczne	
e)	Zaburzenia psychiczne	
f)	Choroby wątroby	
g)	Cukrzyca	
h)	Zaburzenia krzepnięcia krwi	
i)	Zespół antyfosfolipidowy	
j)	Otyłość	
k)	Aktywne zakażenie wirusem HIV lub HCV	
l)	Niedokrwistość znaczna (Hb poniżej 8 g/dl)	
ł)	Przebyte lub trwające krwawienie z dróg rodnych	
m)	Nieadekwatność wielkości macicy lub wielkości dziecka do czasu trwania ciąży (ograniczenie wewnątrzmacicznego wzrastania płodu, makrosomia płodu, wielowodzie, małowodzie, mięśniaki macicy, ciąża wielopłodowa, niewspółmierność matczy-no-płodowa)	

n)	Zagrażający poród przedwczesny	
o)	Nieprawidłowa lokalizacja łożyska (łożysko przodujące)	
p)	Choroba hemolityczna płodu	
r)	Stan przedrzucawkowy	
s)	Czy ma Pani inne problemy zdrowotne, które mogą wpływać na Pani zdolność do aktywności fizycznej podczas ciąży?	
2. Jeśli jest to Twoja kolejna ciąża odpowiedz na pytania.		
a)	Czy poroniłaś dwukrotnie lub więcej razy?	
b)	Czy urodziłaś dziecko martwe lub w ciężkiej zamartwicy?	
c)	Czy urodziłaś dziecko z bardzo małą lub ekstremalnie małą masą urodzeniową?	
d)	Czy doznałaś przedwczesnego oddzielania się łożyska?	
e)	Czy urodziłaś przedwcześnie (poród przed 37 tygodniem ciąży)	

Kwestionariusz utworzony na podstawie „Rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej (PTMS) dotyczące aktywności fizycznej w ciąży i w czasie po porodzie” 2023 r.

Oświadczenie

Zgodnie z moją najlepszą wiedzą, wszystkie informacje podane przeze mnie w tym kwestionariuszu są prawdziwe. Jeśli mój stan zdrowia ulegnie zmianie poinformuję o tym fakcie prowadzącą ćwiczenia i wypełnię ten kwestionariusz ponownie.

Odpowiedziałam:

- ☐ NIE na wszystkie pytania punktu 1 i 2
- ☐ TAK na jedno lub więcej pytań z punktu 1 i 2 i porozmawiam z moim lekarzem lub moją położną prowadzącymi ciążę przed rozpoczęciem lub kontynuowaniem aktywności fizycznej.
- ☐ TAK na jedno lub więcej pytań z punktu 1 i 2 i konsultowałam z moim lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę, którzy zalecili mi aktywność fizyczną podczas ciąży.

Podpis:

Data: