

АНКЕТА ДЛЯ АКТИВНОГО ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА



ФИО:			
СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА (ДД/ММ/ГГ):	ДАТА РОДОВ (ДД/ММ/ГГ):	СКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ РОДОВ:	ВОЗРАСТ:

Физическая активность после родов приносит много пользы для здоровья и в целом безопасна для вас и вашего ребенка. Однако при некоторых состояниях физическая активность не рекомендуется. Эта анкета предназначена для того, чтобы помочь определить, следует ли вам проконсультироваться с вашим лечащим врачом (например, терапевтом или акушером-гинекологом), прежде чем начинать или продолжать физическую активность.

Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос, обведя кружком Y, означающим "Да", или N, означающим "Нет". Если в течение **12** месяцев после родов ваше здоровье изменится, вам следует заполнить эту анкету еще раз.

1.	В первый год после родов испытывали ли вы что-либо из перечисленного ниже?		
	a. Потеря сознания по какой-либо причине?	Y	N
	b. Неврологические симптомы, такие как плохая координация или мышечная слабость, влияющая на равновесие?	Y	N
	c. Тромбоз глубоких вен (тромб в ногах; может вызывать боль и отек ног, покраснение/тепло кожи вокруг болезненного участка) или эмболия легочной артерии (тромб в легких; может вызывать одышку, головокружение)?	Y	N
	d. Высокое артериальное давление ($\geq 140/90$ мм рт. ст.), которое не стабильно?	Y	N
	e. Расстройство (расстройства) пищевого поведения или недоедание?	Y	N
	f. Послеродовая кардиомиопатия (заболевание сердца после родов)?	Y	N
	g. Новые симптомы сердечных заболеваний (например, боль или дискомфорт в груди) или симптомы инсульта (например, осунувшееся лицо, невнятная речь), возникшие во время повседневной жизни или в состоянии покоя	Y	N
	h. Сильная боль в животе?	Y	N
	i. Боль/дискомфорт в груди, головокружение при физической нагрузке?	Y	N
	j. Затрудненное дыхание, например, одышка в покое, которая не улучшается при приеме лекарств?	Y	N
	k. Болезнь почек?	Y	N
	l. Чрезмерная усталость (которая, например, не улучшается после отдыха)?	Y	N
	m. Тяжелая инфекция, сопровождающаяся лихорадкой, ломотой в теле или увеличенными лимфатическими узлами?	Y	N
	n. Перелом(ы) кости(ей) или другая серьезная травма?	Y	N
	o. Боль после кесарева сечения, усиливающаяся при физической нагрузке (например, боль в области хирургического разреза)?	Y	N
	p. Вагинальные кровотечения, не связанные с менструацией?	Y	N
2.	Есть ли у вас другие заболевания, которые могут повлиять на вашу способность быть физически активной после родов? Что это за состояние? Пожалуйста, укажите:	Y	N
3.	Беспокоит ли вас возвращение к физической активности или ее увеличение после родов? Пожалуйста, объясните:		

Перейти на страницу **2** *Опишите свой уровень физической активности*