CENTRE DE SANTÉ
MONTREAL HERALD

Questionnaire d'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

Nom : _____ Date de naissance : _____

Adresse courriel : _____

Oui Non

❑ ❑ 1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?

❑ ❑ 2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?

❑ ❑ 3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?

❑ ❑ 4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?

❑ ❑ 5. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre pression artérielle était (cochez selon le cas):

- ❑ Trop basse?
- ❑ Trop élevée?

❑ ❑ 6. Souffrez-vous de diabète ou autre maladie métabolique (ex. : hyperthyroïdie, syndrome métabolique)?

De quelle maladie s'agit-il ? _____

Cette maladie est-elle contrôlée? _____

❑ ❑ 7. Prenez-vous présentement des médicaments ?

Si oui, lesquels ? _____

Pour quelles raisons ? _____

❑ ❑ 8. Existe-t-il d'autres raisons, non mentionnées ci-haut, qui limiteraient vos activités physiques (ex. : handicap, maladie, etc.) ? _____

❑ ❑ 9. Votre dernier bilan de santé réalisé par un médecin date-t-il de plus d'un an?

Si vous avez répondu «OUI » à au moins une question

Nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et parlez-lui plus précisément des questions auxquelles vous avez répondu «OUI ».

• Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptiez faire et suivez ses recommandations.

• Demandez à votre kinésiologue de vous initier aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins.

Si vous avez répondu «NON» à toutes les questions

Si vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, honnêtement et en toute connaissance de cause, vous êtes raisonnablement 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.

• 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 complètement remis(e), ou...

• Si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique d'activité physique régulière.

Veuillez 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, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Je, soussigné(e), déclare avoir lu, compris et complété le présent questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : _____ Tél : _____

Signature du membre : _____ Date : _____

ISO-SANTÉ
Pour entreprise