

Gunakan dokumen rujukan ini jika anda menjawab **YA** kepada mana-mana soalan dan anda belum mendapatkan nasihat seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan atau Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) tentang menjadi lebih aktif secara fizikal.

2 Adakah anda mengalami rasa sakit atau bengkak di mana-mana bahagian tubuh anda (seperti daripada kecederaan, kejadian radang sendi akut, atau sakit belakang), yang menjejaskan keupayaan anda untuk menjadi aktif secara fizikal? ☐ **YA**

Jika bengkak atau rasa sakit ini baru terjadi, dapatkan nasihat seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan. Jika tidak, jaga kesihatan sendi anda dan kurangkan kesakitan dengan menggerakkan sendi anda secara perlahan-lahan melalui keseluruhan jangkauan pergerakan yang bebas dari rasa sakit. Jika anda mengalami sakit pinggul, lutut atau buku lali, pilih aktiviti berimpak rendah seperti berenang atau berbasikal. Apabila rasa sakit semakin berkurangan, sambung aktiviti fizikal normal anda secara ansuran bermula pada tahap yang lebih rendah berbanding sebelum bengkak atau rasa sakit terjadi. Dapatkan nasihat Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) dalam rawatan susulan untuk membantu anda menjadi lebih aktif dan mencegah atau mengurangkan kesakitan pada masa hadapan.

3 Pernahkah seorang penyedia khidmat penjagaan kesihatan memberitahu anda bahawa anda harus mengelakkan atau mengubahsuai beberapa jenis aktiviti fizikal? ☐ **YA**

Dengar nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan anda. Seorang Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) akan menanyakan anda tentang sebarang pertimbangan dan memberikan nasihat khusus untuk aktiviti fizikal yang selamat dan mengambil kira nasihat penyedia khidmat penjagaan kesihatan anda.

4 Adakah anda menghidap sebarang masalah kesihatan atau fizikal lain (seperti kencing manis, barah, osteoporosis, sempit, kecederaan saraf tunjang) yang boleh menjejaskan keupayaan anda untuk menjadi aktif secara fizikal? ☐ **YA**

Sesetengah orang mungkin merasa bimbang jika mereka menghidap masalah kesihatan atau fizikal yang boleh membuat aktiviti fizikal menjadi bahaya. Sebaliknya, aktiviti fizikal secara kerap dapat membantu menangani dan memperbaiki berbagai masalah kesihatan. Aktiviti fizikal juga boleh mengurangkan risiko komplikasi. Seorang Pakar Senaman Berkelayakan (QEP) boleh membantu memberikan nasihat khusus untuk aktiviti fizikal yang selamat dan mengambil kira sejarah perubatan dan gaya hidup anda.

Selepas membaca NASIHAT untuk jawapan YA anda, pergi ke Muka Surat 2 Soal *Selidik Hidup Aktif* - MENILAI AKTIVITI FIZIKAL ANDA PADA MASA INI

**INGIN DAPATKAN MAKLUMAT LANJUT TENTANG
CARA-CARA MENJADI LEBIH AKTIF SECARA FIZIKAL?**

► **csep.ca/certifications**

Ahli CSEP Bertauliah boleh membantu anda dengan matlamat aktiviti fizikal anda.

► **csep.ca/guidelines**

Garis Panduan Aktiviti Fizikal Kanada untuk semua peringkat usia.

Lengkapkan
Borang Soal
Selidik Hidup
Aktif ini untuk
Keselamatan
Anda.

Fikirkan, Pastikan, dan Kekalkan Keselamatan Anda.

An Initiative by



Partner in Sport



Giving Hope
Improving Lives.

