

FİZİKSEL AKTİVİTE AÇISINDAN KARDİYOVASKÜLER RİSK DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

	EVET	HAYIR
Bilinen kardiyovasküler bir hastalığınız var mı?		
Kontrol edilemeyen hipertansiyonunuz var mı? (Obez hastalarda küçük manşon ile kan basıncının olduğundan daha yüksek ölçüleceği unutulmamalıdır!)		
Efor sırasında ortaya çıkan göğüs ağrısı, baş dönmesi, baygınlık hissi yakınmalarınız var mı?		
Kronik akciğer hastalığınız var mı?		
Diyabetik bir hastada kan şekeri kontrolsüz mü (HbA1c >7) ve/veya diyabete ait komplikasyon (nefropati, retinopati, nöropati) var mı?		
Egzersiz yapmasına engel olabilecek kas iskelet sistemi hastalığı var mı?		
Efor ile başlayan ve istirahatle geçen kramp tarzında bacak ağrısı (kladikasyon) var mı?		
Birinci derece akrabaları arasında erkeklerde 55, kadınlarda 65 yaşın altında ani ölüm veya ciddi koroner arter hastalığı öyküsü olan var mı? -Sedanter bir yaşam süren ve orta / ağır derecede egzersiz planladığınız bir hasta: <ul style="list-style-type: none">• Erkek ve 45 yaş üzerinde mi?• Kadın ve 55 yaş üzerinde mi?• Diyabetik ve 35 yaş üzerinde mi? (kadın veya erkek)		
Fizik muayenede; <ul style="list-style-type: none">• Kalpte üfürüm var mı?• Karotis üzerinde sufl / periferik damar nabızlarında zayıflık var mı?• Bacak ve / veya ayak bölgesinde ödem var mı?• İstirahat EKG'sinde anormallik olan (ST segmenti, T dalga değişiklikleri, dal blokları, geçirilmiş miyokard infarktüsü bulguları, aritmi) var mı?		

Fizik muayenede, yukarıdaki sorulardan bir veya daha fazlasının cevabı evet ise, hastanızı 2. basamak sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.

OBEZİTE DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

**BKİ 30'DAN BÜYÜK VEYA
BEL ÇEVRESİ YÜKSEK RİSKLİ İSE**



SEVK KRİTERLERİ

1. Yüksek risk grubunda olan bireyler (Kardiyovasküler hastalıklar; koroner arter hastalığı, kalp yetmezliği, periferik damar hastalığı, serebrovasküler hastalıklar, Tip 2 DM, Uyku apnesi)
2. Hastalıklara ve genetik sendromlara bağlı olduğu düşünülen bireyler
3. Multiple risk faktörü taşıyan bireyler
4. Morbid obez bireyler

VAR



Sevk kriterleri bulunan bireyler ileri değerlendirme ve tedavi için aile hekimi tarafından 2. basamak sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir.

YOK



1. Beslenme programını düzenlemek üzere diyetisyene yönlendiriniz.
2. Yürüyüş reçetesi veriniz.
3. Yaşam biçimi değişikliklerinin değerlendirilmesi için 1. ayda kontrole gelmesi önerilir. İlk yıl 3 ayda bir, sonraki yıllarda 6 ayda bir takiplerini yapınız.