

## Informatu osteko adostasuna

..... jn./and.  
**NAN zk.:**..... **Jaioteguna:**.....  
**Helbidea:**.....  
**Herria:**..... **Telefonoak:**.....  
**Posta elektronikoa:**.....

Azterketa bat egingo zaizu, hainbat ariketa fisiko praktikatzeko zure gaitasun eta ezaugarriak aztertzeko. Probetako bat bizikleta ergometriko baten gainean ibiltzea izan daiteke; hasieran, esfortzua intensitate txikia izango da, baina pixkanaka-pixkanaka areagotuko da, harik eta zure bihotzak —uneoro kontrolatuta egongo dena— bere muga teorikoaren %85eko bihotz-maiztasuna lortu arte.

Zuk nahi duzun edozein unetan eten daiteke proba, edo osasun langileek beharrezkotzat jotzen dutenean.

### Proban gerta daitezkeen arriskuak edo eragozpenak

Proban zehar edo probaren amaieran arazoak sor daitezke, hauek esaterako: bihotz maiztasuna aldatzea, tentsioa aldatzea, zorabiatzea, apoplexia eta, mila kasuren artean behin, heriotza ere. Arriskuak gutxitzeko, ematen diguzun informazioa ebaluatuko da, proban zehar zuk egindako adierazpenak kontuan hartuko dira, zure egoera fisikoa aztertuko da, eta larrialdietarako beharrezkoak diren prestakizuna eta materiala izango dira eskuragarri.

### Parte hartzaileen erantzukizuna

Zure osasun egoeraz edo aurreko aldietan esfortzu fisiko bat egitean izandako sentazio arraroez duzun informazioak eragina izan dezake zure segurtasunean edo probaren balioan. Berebiziko garrantzia du proban zehar dituzun sentazioak azkar jakinaraztea. Zeuk duzu osasun langileei sentazio horiek jakinarazteko erantzukizuna.

### Espero diren onurak.

Azterketan izandako emaitzek, zure osasun egoera diagnostikatzeko baliagarriak izateaz gain, zure egoera fisikoa ebaluatzei aukera emango dute, eta horiei esker jakin ahal izango duzu zeintzuk jarduera egin ahal dituzun ahalik eta arriskurik txikiena izanda, zure osasuna eta kirol errendimendua hobetzeko.

### Informazio osagarria eta kontsultak

Animatu nahi zaitugu probari edo emaitzei buruz duzun edozein zalantza kontsultatzen. Kezkarik edo galderarik baduzu, mesedez, eskatu argibide gehiago.

### Zure baimena emateko askatasuna

Proba hauetarako baimena borondatez ematen da. Proba egiten ari zarenean, edozein unetan eten ahal izango dituzu, hala nahi baduzu.

### Norberaren eta familiakoen aurrekari medikoak

(X markatu laukitxoetan. Zalantzarik izanez gero, medikuari kontsultatu)

### Zure familian inork (gurasoek, aitite-amamek, neba-arrebek) izan du edo oraindik du?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Diabetesa             | <input type="checkbox"/> Bat-bateko heriotza (ustekabekoa) |
| <input type="checkbox"/> Tuberkulosia          | <input type="checkbox"/> Hipertentsioa                     |
| <input type="checkbox"/> Asma                  | <input type="checkbox"/> Kolesterol altua                  |
| <input type="checkbox"/> Bihotzeko gaixotasuna | <input type="checkbox"/> Bestelakoak                       |

### Inoiz izan duzu edo orain baduzu?:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hepatitis             | <input type="checkbox"/> Tuberkulosia                  |
| <input type="checkbox"/> Diabetesa             | <input type="checkbox"/> Asma                          |
| <input type="checkbox"/> Tiroideko gaixotasuna | <input type="checkbox"/> Beste arnasa-gaixotasunen bat |

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alergia                      | <input type="checkbox"/> Zorabioak, konortearen galerak, oreka-falta   |
| <input type="checkbox"/> Bihotzeko gaixotasuna:       | <input type="checkbox"/> Esfortzu bat egin duzunean edo atsedenean zaudenean, bularrean, lepoan edo besoetan mina edo opresioa   |
| <input type="checkbox"/> angina                       | <input type="checkbox"/> Bihotzeko taupada irregularrak edo bat-batean azkarragoak   |
| <input type="checkbox"/> infartoa                     | <input type="checkbox"/> Arnasa egiteko zailtasuna, ohiko jarduerak edo ariketa arina egitean arnasbehartuta edo itolarri egotea |
| <input type="checkbox"/> balbulen lesioa              | <input type="checkbox"/> Orkatilak handitzea   |
| <input type="checkbox"/> bestelakoak                  | <input type="checkbox"/> Beso eta hanketan odol falta  |
| <input type="checkbox"/> Burmuineko baso-gaixotasuna  | <input type="checkbox"/> Haurdunaldia  |
| <input type="checkbox"/> Hipertentsioa                | <input type="checkbox"/> Emozio-nahasteak  |
| <input type="checkbox"/> Elikadura-nahasteak          |  |
| <input type="checkbox"/> Giltzurrunetako gaixotasunak |  |
| <input type="checkbox"/> Osteoporosia                 |  |
| <input type="checkbox"/> Anemia                       |  |
| <input type="checkbox"/> Kolesterol altua             |  |

**Aurreko azterketetan, diagnostikatu dizute?:**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bizkarrezurreko, aldakako, belaunetako, inetako ... gaixotasunak | <input type="checkbox"/> Alterazioak elektrokardiograman |
| <input type="checkbox"/> Bihotzeko murmurioa  | <input type="checkbox"/> Arnasa-alterazioak              |
| <input type="checkbox"/> Pulstu edo bihotzeko erritmo irregularra                         |  |

**Inoiz izan dituzu?:**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ebakuntza kirurgikoak      | <input type="checkbox"/> Ospitaleratzeak |
| <input type="checkbox"/> Hausturak                  | <input type="checkbox"/> Istripuak       |
| <input type="checkbox"/> Lokadurak edo zaintiratuak |  |

**Ohiturak, lan eta kirol aurrekariak:**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Erretzen duzu, edaten duzu edo normalean medikamendurik hartzen duzu? | <input type="checkbox"/> Inoiz praktikatu duzu edo orain praktikatzen duzu kirola maiztasunez? |
| <input type="checkbox"/> Zure lana izan da edo orain bada jarduera fisiko moderatukoa edo      | <input type="checkbox"/> Zein edo zeintzuk?.....   |

**Ohar eta iruzkinak:.....**

*Abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoak ezarri duena betetzearen ondoreetarako jakinarazi egiten dizugu zure datuak izaera pertsonaleko datuen fitxategi baten sartuko direla. Datu horien arduraduna Bizkaiko Foru Aldundia da. Erregistratu diren datuak beharrezkoak dira Bizkaiko Foru Aldundiaren Kirolen Zuzendaritza Nagusiak bere Kirol Medikuntza egitaraua betearazteko.*

*Zuk zeureak diren iristeko, zuzentzeko, deusezteko eta/edo horien kontra azaltzeko eskubidea bete dezakezu horretarako Bizkaiko Foru Aldundiaren Kirolen Zuzendaritza Nagusiaren bulegoetara joanda (Errekalde zumarkalea, 30-1.a , 48009 Bilbo) zure NANA aurkeztuz.*

**Baimena**

*Formulario hau irakurri dut, eta badakit zeintzuk diren probaren prozedurak eta zeintzuk izan daitezkeen arrisku eta eragozpenak. Arrisku eta eragozpen horien jakitun naizela, eta behar bezala erantzun diren galderak egiteko aukera izanda, proba honetan parte hartzeko nire baimena ematen dut, eta neuk emandako datuak zein probaren ondoriozkoak prozesatzeko baimena ematen dut.*

**Data**.....

**Sinadura**.....

### **Probara joateko gomendioak**

1. Ezin dezakezu aurreko 2-3 orduetan jan, baina edan dezakezu.
2. Aurreko 24 orduetan ez duzu ariketa fisiko handirik egin behar.
3. Salbu eta beharrezkoak ez badira, aurreko egunean ez duzu medikamenturik eta substantzia estimulagarriarik hartu behar (kafea, tea, kola...), eta, hartuz gero, jakinarazi behar duzu zer hartzen duzun.
4. Aurreko egunetako elikadura ez duzu nabarmen aldatu behar.
5. Joan arropa eroso jantzita, ahal dela praka laburrak eta kirol oinetakoak.