

SPORA KATILIM SAĞLIK DURUMU DEĞERLENDİRME FORMU*
(Bu form yalnızca sağlık bilgi sistemi üzerinden düzenlenir.)

BAŞVURU SAHİBİNİN:

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik Numarası :

Doğum Tarihi :

Cinsiyeti :

VARSA VELİ YA DA VASİSİNİN:

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik Numarası :

Hangi spor dalı için talep edildiği;

A Grubu Sporlar : ☐

B Grubu Sporlar : ☐

C Grubu Sporlar : ☐

SAĞLIK GEÇMİŞİ BEYANI

Geçmişte ve şu anda yaşamış olduğunuz bir sağlık sorunu varsa belirtiniz.

Daha önce ameliyat oldunuz mu? Evet ise tüm geçmiş ameliyatlarınızı listeleyiniz.

Kullanmakta olduğunuz tüm reçeteli ilaçları, reçetesiz satılan ilaçları ve takviyeleri (bitkisel ve besinsel) listeleyiniz.

Herhangi bir alerjiniz var mı? Evet ise tüm alerjilerinizi listeleyiniz (ilaçlar, polen, yiyecekler, böcek).

SAĞLIK ANKETİ

RUH SAĞLIĞI SORULARI

Son 2 hafta içinde aşağıdaki sorunlardan herhangi biri sizi ne sıklıkla rahatsız etti?

	Hiçbir zaman	Birkaç gün	Günlerin yarısından fazlası	Neredeyse her gün
1. Gergin, kaygılı veya diken üstünde hissetmek				
2. Endişelenmeyi durduramamak veya kontrol edememek				
3. Bir şeyler yapmaya karşı ilgi duymamak veya zevk almamak				
4. Kendini çökmüş, depresif veya umutsuz hissetmek				

Sorulardan herhangi birine "Hiçbir zaman" haricinde bir seçenek işaretli ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanına veya çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirilmelidir.

KALP SAĞLIĞI SORULARI

	Evet	Hayır
5. Egzersiz sırasında veya sonrasında hiç bayıldınız mı veya bayılmak üzere oldunuz mu?		
6. Egzersiz sırasında göğsünüzde hiç rahatsızlık, ağrı, sıkışma veya basınç oldu mu?		
7. Egzersiz sırasında çarpıntı veya düzensiz atış hissettiniz mi?		
8. Bir hekim size hiç kalp sorununuzun olduğunu söyledi mi?		
9. Bir hekim kalbiniz için hiç test istedi mi? Örneğin, elektrokardiyografi (EKG) veya ekokardiyografi.		
10. Egzersiz sırasında arkadaşlarınızdan daha fazla başınız dönüyor mu veya nefesiniz daralıyor mu?		
11. Hiç nöbet geçirdiniz mi?		

Herhangi biri "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise kardioloji veya çocuk kardiolojisi uzmanına yönlendirilmelidir.

11. soru "Evet" ise aktif nöbet varlığı ya da ilaç kullanımının devamı halinde branşa göre nöroloji veya çocuk nörolojisi uzmanına yönlendirilmelidir.

AİLENİZ HAKKINDA KALP SAĞLIĞI SORULARI

	Evet	Hayır
12. Aile üyeleriniz arasında (anne, baba, büyükanne, büyükbaba, hala, teyze, amca, dayı) 35 yaşından önce/yenidoğan döneminde kalp sorunlarından ölen oldu mu veya beklenmedik veya açıklanamayan ani bir ölüm yaşadı mı (boğulma veya açıklanamayan araba kazası dahil)?		
13. Ailenizde hipertrofik kardiyomiyopati (HCM), Marfan sendromu, aritmojenik sağ ventrikül kardiyomiyopatisi (ARVC), uzun QT sendromu (LQTS), kısa QT sendromu (SQTS), Brugada sendromu veya katekolaminerjik polimorfik ventriküler taşikardi (CPVT) gibi genetik bir kalp sorunu olan var mı?		
14. Ailenizde 35 yaşından önce kalp pili veya implante edilmiş defibrilatör olan var mı?		

Herhangi biri "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise kardiyoloji veya çocuk kardiyolojisi uzmanına yönlendirilmelidir.

KEMİK VE EKLEM SORULARI

	Evet	Hayır
15. Hiç stres kırığı veya kemik, kas, bağ, eklem veya tendon yaralanması geçirdiniz mi ve bu da bir antrenmanı veya maçı kaçırmanıza neden oldu mu?		
16. Sizi rahatsız eden bir kemik, kas, bağ veya eklem yaralanmanız var mı?		
15. veya 16. sorular "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise ortopedi ve travmatoloji veya fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanına yönlendirilmelidir.		

GENEL SORULAR

	Evet	Hayır
17. Egzersiz sırasında veya sonrasında öksürüyor, hırıltılı nefes alıyor veya nefes almada zorluk çekiyor musunuz?		
18. Böbreğiniz, gözünüz, testisiniz (erkekler), dalağınız veya başka bir organınız eksik mi?		
19. Kasık veya testis ağrınız veya kasık bölgenizde ağrılı bir şişkinlik veya fıtık var mı?		
20. Herpes veya metisiline dirençli Staphylococcus aureus (MRSA) dahil olmak üzere tekrarlayan cilt döküntüleriniz veya gelip giden döküntüleriniz var mı?		

21. Kafa karışıklığına, uzun süreli baş ağrısına veya hafıza sorunlarına neden olan bir beyin sarsıntısı veya baş yaralanması geçirdiniz mi?		
22. Çarpma veya düşme sonrası hiç uyuşma, karıncalanma, kollarınızda veya bacaklarınızda güçsüzlük veya kollarınızı veya bacaklarınızı hareket ettiremediğiniz oldu mu?		
23. Sıcakta egzersiz yaparken hiç hastalandınız mı?		
24. Sizde veya ailenizden birinde kan hastalığı var mı?		
25. Gözlerinizde veya görmenizde hiç sorun oldu mu veya var mı?		
26. Kilonuz konusunda endişeleniyor musunuz?		
27. Kilo almaya veya vermeye çalışıyor musunuz veya birileri size bunu önerdi mi?		
28. Özel bir diyet uyguluyor musunuz veya belirli yiyecek veya yiyecek gruplarından kaçınıyor musunuz?		
29. Hiç yeme bozukluğunuz oldu mu?		

17. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise göğüs hastalıkları, iç hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirilmelidir.

18. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise iç hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.

19. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise üroloji, genel cerrahi veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.

20. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise deri ve zührevi hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.

21. veya 22. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise iç hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.

23. veya 24. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise iç hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.

25. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise göz hastalıkları, iç hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.

26. veya 27. veya 28. veya 29. soru "Evet" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise iç hastalıkları, çocuk sağlığı ve hastalıkları, ruh sağlığı ve hastalıkları veya çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirilmelidir.

KADIN SAĞLIĞINA YÖNELİK SORULAR

	Evet	Hayır
30. Hiç adet gördünüz mü?		
31. İlk adet döneminizi kaç yaşında geçirdiniz?		
32. En son adet döneminiz ne zamandı?		
33. Geçtiğimiz 12 ayda kaç adet döneminiz oldu?		
16 yaş ve üstündekiler için 30. soru "Hayır" ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise iç hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.		
33. soru 6'dan az ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir. Bu hekimler gerekli ise iç hastalıkları veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına yönlendirmelidir.		

AÇIKLAMA GEREKTİREN SORULAR

“Evet” yanıtı verilmesi halinde yanıtınızı açıklayınız.

	Evet	Hayır
34. Hekiminizle görüşmek istediğiniz herhangi bir endişeniz var mı?		
35. Hekiminiz herhangi bir nedenle spora katılımınızı hiç reddetti mi veya kısıtladı mı?		
36. Devam eden herhangi bir tıbbi sorunuz veya son zamanlarda geçirdiğiniz bir hastalığınız var mı?		
Herhangi biri “Evet” ise spor hekimi veya aile hekimine yönlendirilmelidir.		

Bilgim dahilinde, bu formdaki sorulara verdiğim cevapların eksiksiz ve doğru olduğunu beyan ederim.

* Küçük ve kısıtlılar için veli ya da vasisi tarafından doldurulacaktır. Mevcut hastalık, kullanılan ilaç ve alerjileri basılabak olan sporcu kartına aktarılacaktır.

SPORCU FİZİKSEL DEĞERLENDİRME MUAYENE FORMU

Tabipler için hatırlatma notu:

1- Spora Katılım Sağlık Durumu Değerlendirme Formunun kardiyovasküler semptomlarla ilgili soruları (5-14) gözden geçirilmelidir.

2- Başvuran her kişiden 12 kanal EKG istenmeli ve değerlendirilmelidir.

MUAYENE

Boy : Kilo :

Kan Basıncı (mmHg) :

Nabız (atım/dk) :

TIBBİ BULGULAR (NORMAL/ANORMAL)

Genel görünüm:

Marfan stigmata: (kifoskolyoz, yüksek kemerli damak, pektus ekskavatum, araknodaktili, hiperlaksite, miyopi, mitral kapak prolapsusu [MVP] ve aort yetersizliği)

Fiziksel muayenede Marfan sendromu araştırılmalıdır. Marfan sendromu şüphesi, anormal 2. kalp sesinin varlığı, kardiyak üfürümler, düzensiz kalp ritmi, her iki koldan ölçülen kan basıncının 140/90 üzerinde olması, femoral nabızların alınamaması durumunda mutlaka kardiyoloji konsültasyonu istenmelidir.

Baş-boyun:

Saçlı Deri/Deri: Mantar enfeksiyonları/yünsü saç başta olmak üzere deri ve tırnak birlikte değerlendirilmeli, güneşe maruz kalan bölgeler ayrıca değerlendirilmelidir (egzama, mantar, siğil, uçuk).

Kulak-Burun-Boğaz: Şekil bozukluğu, deviasyon, tonsiller, ağız hijyeni değerlendirilmelidir.

Gözler: Görme keskinliği, göze ait enfeksiyonlar değerlendirilmelidir (retina dekolmanı mutlaka sorgulanmalıdır).

Boyun: Tortikollis ve hareket kısıtlılığı değerlendirilmelidir.

Kalp ve dolaşım sistemi:

Oskültasyon: (ek ses, ritim, üfürüm)

(2/6 ve üzeri üfürüm, aritmi)

Periferik nabızlar: (radial, femoral, diğer)

Varikozite: (ekstremiteler, gövde, boyun)

Erişkinlerde EKG'de şu durumlarda kardiyoloji konsültasyonu gerekir: T dalgası inversiyonu, ST segment depresyonu, patolojik Q dalgaları, komplet sol dal bloğu, $QRS \geq 140$ ms, Epsilon dalgası, ventriküler preeksitasyon, uzamış QT aralığı, Brugada tip 1 paterni, belirgin sinüs bradikardisi, <30 atım/dk, PR aralığı ≥ 400 ms, Mobitz tip 2,2. Derece AV blok, 3. Derece AV blok, ≥ 2 prematür ventriküler atım, atrial taşiaritmiler, ventriküler aritmiler.

Ayrıca sol aks deviasyonu, sol atrial genişleme, sağ aks deviasyonu, sağ atrial genişleme ve komplet sağ dal bloğundan 2 ya da daha fazlasının varlığı da kardiyoloji konsültasyonu gerektirir.

Çocuklarda EKG bulguları yaşa göre değerlendirilmelidir. EKG’de, patolojik T dalgası inversiyonu, ST segment depresyonu, patolojik Q dalgaları, komplet sol dal bloğu, QRS genişlemesi, epsilon dalgası, ventriküler preeksisasyon, delta dalgası, uzamış QTc aralığı, Brugada tip 1 paterni, yaşa göre belirgin sinüs bradikardisi, PR uzaması, Mobitz tip 2,2. Derece AV blok, 3. Derece AV blok, prematür ventriküler atım, atrial taşiaritmiler, ventriküler aritmiler, sol aks deviasyonu, sol atrial genişleme, sağ aks deviasyonu, sağ atrial genişleme ve komplet sağ dal bloğu varlığında pediatri/çocuk kardiyoloji uzmanına sevk edilir.

Çocuk veya erişkinde istirahat EKG’sinde yeni oluşmuş önemli değişiklikler ayrıntılı değerlendirilmelidir.

Solunum sistemi:

Göğüs (asimetri, pectus carinatum-excavatum): Antrenman sırasında çabuk yorulduğunu söyleyen, pectus excavatus gibi anatomik göğüs deformitesi saptanan kişiler göğüs hastalıkları/pediatri uzmanına sevk edilmelidir.

Oskültasyon (ral, roncus, wheezing): Kronik alt ya da üst solunum yolu hastalıkları öyküsü veren kişiler oskültasyon ve perküsyon muayenesi ile birlikte değerlendirilerek göğüs hastalıkları/pediatri uzmanına sevk edilmelidir.

Sindirim sistemi

(Organomegali, kitle): Splenomegali (D73.2, R16, R16.1, R16.2), hepatomegali (R16, R16.0, R16.1, R16.2, tek böbrek (Q60, Q60.0) tanısı alan bireyler temas/çarpmış sporu (basketbol, futbol, güreş, buz hokeyi, Amerikan futbolu, boks) yapamaz.

Nörolojik: Kontrol altında olmayan epilepsi hastaları temas/ çarpışma sporları ve su sporlarını yapamaz. (G40, G40.1, G40.2, G40.3, G40.4, G40.5, G40.6, G40.7, G40.8, G40.9, G41, G41.0, G41.1, G41.2, G41.8, G41.9)

Kas-iskelet sistemi: 2 dakikalık kas iskelet sistemi muayenesi yapılmalıdır (ŞEKİL-1).

Atlantoaksiyel instabilite (M53.21, M43.3, M43.4, M43.51) saptanan kişiler A grubu sporları yapamaz.

ŞEKİL-1



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

1. Sporcu ayakta yüzü tabibe dönük durur vaziyette iken inspeksiyon (gövde ve üst ekstremité simetrisi)
 2. Servikal fleksiyon, ekstansiyon, rotasyon ve lateral fleksiyonu (eklem hareket açıklığı)
 3. Dirence karşı omuz muayenesi (trapez kuvveti)
 4. Dirence karşı omuz abduksiyonu (deltoid kuvveti)
 5. Omuz internal ve eksternal rotasyonu (eklem hareket açıklığı, glenohumeral eklem)
 6. Dirsek ekstansiyon ve fleksiyonu (eklem hareket açıklığı, dirsek)
 7. Dirsek pronasyon ve supinasyonu (eklem hareket açıklığı, dirsek ve el bileği)
 8. Yumruk yapma ve açma (eklem hareket açıklığı, el ve parmaklar)
 9. Sporcunun arkası tabibe dönük durur vaziyette iken inspeksiyon (gövde ve üst ekstremité simetrisi)
 10. Omurga ekstansiyonu (spondilolizis, spondilolistezis)
 11. Tabibe önü ve arkası dönük vaziyette iken omurga fleksiyonu (torasik ve lomber vertebra eklem hareket açıklığı, spinal kıvrım, hamstring esnekliği)
 12. Alt ekstremité inspeksiyonu (dizilim, simetri)
 13. 4 adım "ördek yürüyüşü" (kalça-diz-ayak bileği hareket açıklığı, kuvvet, denge)
 14. Ayak parmakları ve topuklar üzerinde durma (baldır simetrisi, kuvvet, denge)
- Bu aşamada tabip gerekli ise yönlendirme yapar.

Diğer nedenler:

1. Yeni oluşmuş ileri seviyeli retinal kanama,
 2. Dekompanze kronik renal yetmezlik,
 3. İleri seviyeli otonom nöropati,
 4. Egzersizle artan nöromusküler romatizmal hastalıklar,
 5. Komplikeasyonlu gebelik,
 6. Ateş,
 7. Akut enfeksiyon hastalıkları,
 8. İleri seviyeli emosyonel stres varlığı,
- durumunda sporcu sağlık raporu olumlu olarak düzenlenemez. Bu durumların düzelmesi halinde sporcu sağlık raporu olumlu olarak düzenlenebilir.

SPORCU SAĞLIK RAPORU*

(Bu rapor yalnızca sağlık bilgi sistemi üzerinden düzenlenir.)

BAŞVURU SAHİBİNİN:	
Adı Soyadı:	T.C. Kimlik Numarası:
Baba Adı:	Cinsiyeti:
Doğum Tarihi:	Tel:
Rapor Tarihi/Saati:	Rapor No:
Adres:	
ICD KODU VE TANILAR:	
ALERJİLER:	
SÜREKLİ KULLANILAN İLAÇLAR:	
ÖNEMLİ GÖRÜLEN BİLGİLER:	
ACİL DURUM İRTİBAT KİŞİLERİ:	
GENEL TIBBİ DEĞERLENDİRME KARARI: ☐ Kısıtlama olmaksızın tüm sporlar için tıbbi olarak risk tespit edilmemiştir. ☐ Daha ileri değerlendirme veya tedavi önerileriyle birlikte kısıtlama olmaksızın tüm sporlar için tıbbi olarak uygundur. ☐ Belirli sporlar için tıbbi olarak uygundur. ☐ A grubu sporlar ☐ B grubu sporlar ☐ Daha ileri değerlendirme beklenirken tıbbi olarak uygun değildir. ☐ Hiçbir spor için tıbbi olarak uygun değildir.	
Bu raporda adı geçen kişiyi muayene ettim ve katılım öncesi fiziksel değerlendirmeyi tamamladım. Sporcunun pratik yapmak için belirgin klinik kontrendikasyonları yoktur ve bu formda belirtilen spora/sporlara katılmasında risk tespit edilmemiştir. Sporcunun katılımı onaylandıktan sonra farklı koşullar ortaya çıkarsa sağlık sorunu ortadan kalkana kadar tıbbi uygunluğu iptal edilebilir. Bu karar muayene bulgusuna göre tabip kanaatini ifade etmektedir. Bu nedenle kişide hiçbir sağlık sorunu olmadığı veya ortaya çıkmayacağı anlamı taşımamaktadır. Aktiviteye bağlı rahatsızlık hissedilmesi halinde mutlaka sağlık tesisine başvurulması ve ileri tetkikle incelemenin yapılması gerekir.	

Tabip Adı/Soyadı
Branş

* Tabip tarafından daha kısa bir sürede kontrol muayenesi öngörülmesi halinde, belirlenen süre sağlık bilgi sistemi üzerinden işlenerek raporda gösterilir.