

## *Egenerklærings skjema*

Navn:

Fødselsnummer:

Adresse:

Postnr.

Sted:

JA    NEI

Har du fått målt forhøyet blodtrykk noen gang?

  

Om ja -    hvor høyt var det?

Bruker du noen medisiner daglig?

  

Om ja:    hvilke?:

Får du smerter i brystet ved fysisk aktivitet?

  

Er du kortpustet i hvile ved lett aktivitet?

  

Har du de siste måneder hatt brystmerter i hvile?

  

Plages du av svimmelhet eller balanseproblemer?

  

Opplever du deg som uvanlig slapp eller kortpusten ved daglig aktivitet?

  

Har du hevelse rundt anklene?

  

Har du en kjent bilyd over hjertet?

  

Har du pusteproblemer om natten?

  

Har du plager fra armer, ben eller ledd som blir verre under fysisk aktivitet?

Har du andre plager som hindrer deg i å være fysisk aktiv?

 

**DERSOM DU HAR SVART JA PÅ ETT ELLER FLERE AV**

**SPØRSMÅLENE OVER, MÅ DET SKAFFES EN LEGEERKLÆRING FØR**

**DU KAN TESTE UTHOLDENHET VED HØGSKOLEN.**

Hva slags test/undersøkelse vil du ha utført hos oss?

Idrettstester

Maksimalt oksygenopptak

Laktatprofil

---

### EGENERKLÆRING

Jeg, ..... er klar over at jeg gjennomfører

utholdenhetstester på Høgskolen på eget ansvar.

Sted og dato: \_\_\_\_\_ Underskrift \_\_\_\_\_