

Skjema for helsetilstand

Navn:.....

Fødselsnr.:.....

Adresse:.....

Postnr.: Poststed:

Telefonr.:..... E-post:

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 månedene 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 ankene?

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 MaxLab Norge.

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

Idrettstester

Maksimalt oksygenopptak

Laktatprofil

Jeg,
samtykker i at jeg gjennomfører utholdenhetstester på
MaxLab Norge på eget ansvar.

.....
Sted og dato

.....
Underskrift

Informasjon til deg som skal gjennomføre fysiologisk testing

Velkommen til fysiologisk testing hos oss på Maxlab Norge. For at testen skal bli optimal for alle parter følger her litt info. Husk relevant treningstøy som passer testen du skal ta (sykkeltøy) og gode sko (eventuelt sykkelsko dersom testen skal gjøres på sykkel SPD). Ta med håndkle og egen drikkeflaske. Ikke tren hardt dagen før test og ikke spis de siste to timene før test. Møt ferdig oppvarmet eller møt tidligere for oppvarming. Lurt å ha med tørt tøy til skift etter test. Det er garderobe og dusj muligheter hos oss. Ved sykdom/forkjølelse bør testen utsettes, og du må i tilfelle gi beskjed straks du vet at testen ikke skal tas.

Spørreskjema

Ved bestilling av test må du fylle ut dette skjemaet for helsetilstand og sende det i retur til MaxLab Norge., eller ta det med ferdig utfylt til testen. Skjemaet vil bli gjennomgått av en av testansvarlig ved MaxLab Norge for å vurdere om det bør gjennomføres en legekonsultasjon/sjekk før testen gjennomføres her. Alle som er 60 år og eldre må ha legekonsultasjon (innen siste tre mnd. dersom helsestatus er lik). Dette er en rutine vi har ved MaxLab Norges testlaboratorium for å best mulig ivareta kundens sikkerhet ved testing til utmattelse.

Dersom du har spørsmål før testen, vennligst kontakt oss;

Telefon 901 65 925/ 957 55 948, eller

e-post: post@maxlab.no



MAXLAB

Samtykkeskjema

i forbindelse med testing og lagring av data ved MaxLab Norge.

Bakgrunn og hensikt med testingen:

- Testing er ett viktig virkemiddel for oppfølging og prestasjons fremmende utvikling av du som ønsker å bedre funksjons nivå, mosjonister og toppidrettsutøvere i Norge.
- De viktigste grunnene til at vi tester deg ved hjelp av relevante, valide og pålitelige tester er å:
 - avdekke om prestasjonsutviklingen og treningen går som planlagt
 - avdekke din kapasitet på prestasjonsbestemmende faktorer i forhold til arbeidskravet
 - utarbeide individuelle intensitetskalaer, og tilpasse/gi råd om videre aktivitet og trening.Testresultatene dine vil være grunnlaget for hvordan vi velger fokus på trening i tiden etter resultatene av testen.

Testprosedyre og lagring av test data

Ved Maxlab Norge gjennomføres det spesifikke tester innenfor utholdenhet, styrke, teknikk/motorikk. I forbindelse med testene måles prestasjonsevnen og en rekke relevante fysiologiske parameter. Hensikten med testene er å kunne forklare din prestasjonsutvikling, samt analysere oss frem til hva som eventuelt kan gjøre deg til å nå dine mål og bli din egen beste utøver.

I forbindelse med testene innhentes informasjon om vekt, høyde, prestasjonsevne, oksygenopptak, ventilasjon, laktat-konsentrasjon, kroppssammensetning og andre fysiologiske målinger. Disse lagres i Maxlab Norges passordbeskyttede test-database. Det er kun testansvarlig og fagansvarlig som følger opp din aktivitet/idrettsgren som har tilgang til testresultatene. Etter endt test oversendes testresultatene til deg (trener) på e-post. Ved å kontakte Maxlab Norge vil du få innsyn i test data (testprofiler) som omhandler deg.

Testinformasjonen som registreres om deg skal i hovedsak brukes for å vurdere din prestasjon og fysiologiske respons på gjennomført aktivitet/trening. På sikt kan det også bli aktuelt å benytte dataene i vitenskapelige studier. I alle tilfeller vil testresultatene være anonymisert. Det vil si at de vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer, eller andre direkte gjenkjenner opplysninger. Det vil således ikke være mulig å identifisere deg i studier som publiseres. I henhold til etiske retningslinjer for forskning på mennesker skal vi alltid innhente et skriftlig samtykke på at du frivillig tester deg, og at du godkjenner at testresultatene kan lagres i Maxlab Norges testdatabase, og brukes til de formålene som er beskrevet ovenfor.

Jeg,.....

bekrefter å ha mottatt informasjon og samtykker herved til at Maxlab Norge lagrer testresultatene i sin testdatabase, og at Maxlab Norges fagkonsulenter i samspill med trener kan bruke dataene til overnevnte formål. Jeg kan trekke meg når som helst uten noen som helst form for konsekvenser.

Sted og dato:.....

Testperson/utøver:.....

Fagansvarlig/fagkonsulent:.....