FOMU YA HISTORIA

(Kumbuka: Fomu ijazwe na mgonjwa na mzazi/mlezi kabla ya kumuona mtoa huduma. Watoa huduma huweka nakala kwenye rekodi ya mgonjwa. Shule huweka nakala katika rekodi za elimu ya mwanafunzi kulingana na mahitaji ya Sheria ya Haki na Faragha ya Elimu ya Familia (FERPA). Chini ya FERPA, rekodi za elimu zinaweza kujumuisha rekodi za afya za mwanafunzi zinazotunzwa na shule.)

Tafadhali fungua msimbo wa QR kwa nyenzo zilizosasishwa zinazohusiana na afya

Jina: ____________________ Tarehe ya kuzaliwa: ____________________

Jinsia: _________ Umri: _________ Gredi: _________ Shule: ____________________ Mchezo/Michezo: ____________________

Dawa na Mizio: Tafadhali orodhesha dawa na virutubisho vyote vilivyoagizwa na vya dukani (vya mitishamba na lishe) ambavyo unatumia kwa sasa.

Je, una mizio yoyote? ☐ Ndiyo ☐ La Kama ndiyo, tafadhali tambua mzio maalum hapa chini.

☐ Dawa ☐ Poleni ☐ Vyakula ☐ Wadudu wanaouma

Katika wiki mbili zilizopita, ni mara ngapi umesumbuliwa na mojawapo ya matatizo yafuatayo? **Toa majibu kama 0 hadi 3, ukitumia kipimo hiki: 0 = Hakuna; 1 = Siku kadhaa; 2 = Zaidi ya nusu ya siku; 3 = Karibu kila siku**	
Nia ndogo au raha katika kufanya mambo: 0 1 2 3	Kuhisi chini, huzuni, au kutokuwa na tumaini: 0 1 2 3

Taarifa kwa Watoa Huduma: Ikiwa alama zilizojumuishwa ni 3 au zaidi, mwanafunzi anapaswa kutathminiwa zaidi na PHQ-9 ili kubaini kama anakidhi vigezo vya ugonjwa wa mfadhaiko.

Eleza majibu "Ndiyo" hapa chini. Weka duara maswali ambayo hujui majibu yake.

MASWALI YA JUMLA	**NDIYO**	**LA**
1. Je, una matatizo yoyote ambayo ungependa kujadili na mtoa huduma wako?		
2. Je, daktari au mtaalamu mwingine wa afya amewahi kukataa au kukuwekea mipaka kushiriki katika michezo kwa sababu yoyote ile?		
3. Je, una matatizo yoyote ya kiafya yanayoendelea au ugonjwa wa hivi majuzi?		
4. Je, umewahi kuwa na maambukizi ya COVID-19 ambayo yalihitaji kulazwa hospitalini?		
MASWALI HAYA YANATUSAIDIA KUJUA KUHUSU AFYA YA MOYO WAKO	**NDIYO**	**LA**
5. Je, umewahi kuzimia au karibu kuzimia wakati au baada ya mazoezi?		
6. Je, umewahi kupata usumbufu, maumivu, kubana au shinikizo kwenye kifua chako wakati wa mazoezi?		
7. Je, kuna wakati moyo wako hupiga kwa kasi, kupepesuka kifuani mwako, au kuruka mapigo (mapigo yasiyo ya kawaida) wakati wa mazoezi?		
8. Je, daktari amewahi kukuambia kuwa una matatizo yoyote ya moyo? Ikiwa ndivyo, weka alama kwa yote yanayotumika: ___ Shinikizo la damu ____ Moyo kunung'unika ___ Cholesterol iliyo juu ____ Maambukizi ya moyo ___ Ugonjwa wa kawasaki Mengine: ______________		
9. Je, daktari amewahi kuagiza upimaji wa moyo wako? Kwa mfano, electrocardiography (ECG) au echocardiography.		
10. Je, unapata kichwa chepesi au kukosa pumzi fupi marafiki zako wakati wa mazoezi?		
11. Je, umewahi kupata kifafa?		
MASWALI HAYA YANATUSAIDIA KUJUA KUHUSU AFYA YA MOYO KATIKA FAMILIA YAKO. TAFADHALI JIBU KADRI UWEZAVYO.	**NDIYO**	**LA**
12. Je, kuna mtu wa familia au mtu wa ukoo aliyefariki kwa sababu ya matatizo ya moyo au alipatwa na kifo cha ghafula kabla ya umri wa miaka 35 (ikiwa ni pamoja na kuzama au ajali ya gari isiyoelezeka)?		
13. Je, kuna mtu yeyote katika familia yako aliye na tatizo la kijenetiki la moyo kama vile hypertrophic cardiomyopathy (HCM), Marfan syndrome, arrhythmogenic right ventricular cardiomyopathy (AR VC), ugonjwa wa muda mrefu wa QT (LQTS), ugonjwa mfupi wa QT (SQTS), ugonjwa wa Brugada au catecholaminergic tachycardia ya ventrikali ya polymorphic (CPVT)?		
14. Je, kuna mtu yeyote katika familia yako ambaye alikuwa na kisaidia moyo au defibrillator iliyopandikizwa kabla ya umri wa miaka 35?		

MASWALI HAYA YANATUSAIDIA KUJUA MATATIZO YOYOTE YA MIFUPA AU VIUNGO YANAYOWEZA KUPUNGUZA UWEZO WAKO WA KUFANYA MAMBO MBALIMBALI.	**NDIYO**	**LA**
15. Je, umewahi kupata msongo wa mawazo au jeraha la mfupa, misuli, ligament, kiungo au tendon ambayo ilikufanya ukose mazoezi au mchezo?		
16. Je, una jeraha la mfupa, misuli, mshipa, au kiungo ambacho kinakusumbua?		
MASWALI HAYA YANATUSAIDIA KUJUA KUHUSU MASUALA YOYOTE YA SASA AU YA ZAMANI YA KIMATIBABU	**NDIYO**	**LA**
17. Je, unakohoa, unapumua, au unapata shida kupumua wakati/baada ya mazoezi?		
18. Je, unakosa figo, jicho, korodani (wanaume), wengu au kiungo chochote?		
19. Je, una maumivu ya kinena au korodani au uvimbe au ngiri kwenye eneo la kinena?		
20. Je, una vipele vya mara kwa mara vya ngozi, au vipele ambavyo huja na kuondoka, ikiwa ni pamoja na ugonjwa wa malengelenge au Staphylococcus aureus (MRSA) unaostahimili methicillin?		
21. Je, umepata mtikiso au jeraha la kichwa lililosababisha kuchanganyikiwa, kuumwa kichwa kwa muda mrefu, au matatizo ya kumbukumbu?		
22. Je, umewahi kupata ganzi, kuwashwa, kuwa na udhaifu katika mikono au miguu au kushindwa kusogeza mikono au miguu yako baada ya kupigwa au kuanguka?		
23. Je, umewahi kuwa mgonjwa unapofanya mazoezi kukiwa na joto?		
24. Je, wewe au mtu katika familia yako ana dalili au ugonjwa wa seli mundu?		
25. Je, umewahi kuwa na, au una matatizo yoyote na macho yako au ya kuona?		
MASWALI HAYA YANATUSAIDA KUJUA IKIWA UNAUPA MWILI WAKO NGUVU ZA KUTOSHA (MAFUTA) UKIWA NA MAISHA YA MWILI	**NDIYO**	**LA**
26. Je, una wasiwasi kuhusu uzito wako?		
27. Je, unajaribu au kuna mtu yeyote aliyependekeza kwamba uongezeke/upunguze uzito?		
28. Je, uko kwenye mlo maalum au unaepuka aina fulani za vyakula au makundi ya vyakula?		
29. Je, umewahi kuwa na tatizo la kula?		
30. Je, umewahi kupata hedhi? (Ikiwa ndio, tafadhali jibu maswali yafuatayo.)		
31. Ulikuwa na umri gani ulipopata hedhi ya kwanza?__________________		
32. Hedhi yako ya hivi majuzi ilikuwa lini?______________________________		
33. Umekuwa na hedhi ngapi katika miezi 12 iliyopita?_______________________		

Eleza majibu ya "ndiyo" hapa: ____

____

____

Nasema kwamba, kwa ufahamu wangu wote, majibu yangu kwa maswali haya ni kamili na sahihi.

Sahihi ya Mchezaji ______________________ Sahihi ya Mzazi/Mlezi ______________________ Tarehe __________________

ORS 336.479, Kifungu cha 1 (3) "Wilaya ya shule itahitaji wanafunzi wanaoendelea kushiriki katika michezo ya ziada katika gredi ya 7 hadi 12 kufanya uchunguzi wa kimwili mara moja kila baada ya miaka miwili." Kifungu cha 1(5) "Uchunguzi wowote wa kimwili unaohitajika na kifungu hiki utafanywa na (a) daktari aliye na leseni isiyo na kikomo ya kufanya kazi ya utabibu; (b) daktari wa tiba asili aliyeidhinishwa; (c) daktari msaidizi aliyeidhinishwa; (d) muuguzi aliyeidhinishwa; au (e) daktari wa tabibu aliye na leseni ambaye ana mafunzo ya kimatibabu na uzoefu katika kugundua magonjwa na kasoro za moyo na mapafu."

Fomu imetolewa kutoka ©2023 Chuo cha Madaktari wa Familia cha Marekani, Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Watoto, Chuo cha Marekani cha Madawa ya Michezo, Jumuiya ya Madaktari ya Marekani ya Madawa ya Michezo, Jumuiya ya Madaktari wa Mifupa ya Marekani ya Madaktari wa Michezo, na Chuo cha Madaktari wa Mifupa cha Marekani cha Tiba ya Michezo. Nyenzo zinazohusiana na afya na akili za OHA zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya OSAA kupitia msimbo wa QR hapo juu au kwa https://www.osaa.org/resources.

FOMU YA UCHUNGUZI WA MWILI

(Kumbuka: Watoa huduma huweka nakala kwenye rekodi ya mgonjwa. Shule huweka nakala katika rekodi za elimu za mwanafunzi kulingana na mahitaji ya Sheria ya Haki na Faragha ya Elimu ya Familia (FERPA). Chini ya FERPA, rekodi za elimu zinaweza kujumuisha rekodi za afya za mwanafunzi zinazotunzwa na shule.)

Tarehe ya uchunguzi:__________________________

Jina: ____ Tarehe ya kuzaliwa:____

Jinsia: _________ Umri: _________ Gredi: _________ Shule: ____________________________ Mchezo(michezo): ____________________________

Uchunguzi		
Urefu: Uzito: BMI %:		
BP: / (/) Kupiga kwa moyo: Uwezo wa kuona R 20/ L 20/ Ulirekebishwa ☐ NDIYO ☐ LA		
MATIBABU	**KAWAIDA**	**MATOKEO YASIYO YA KAWAIDA**
Mwonekano		
Macho/masikio/pua/koo		
Tezi		
Moyo •Murmurs (auscultation standing, supine, with and without Valsalva)		
Mapigo ya moyo		
Mapafu		
Tumbo		
Ngozi		
Neurolojia		
MISULI NA MIFUPA		
Shingo		
Mgongo		
Bega/mkono		
Kiwiko/paji la mkono		
Mkono /vidole za mikono		
Kiuno/paja		
Goti		
Mguu/kifundo cha mguu		
Mguu/ vidole za miguu		

☐ Ameruhusiwa kwa michezo yote bila kizuizi

☐ Ameruhusiwa kwa michezo yote bila kizuizi kukiwa na mapendekezo ya tathmini zaidi au matibabu ya:

☐ Hajaruhusiwa

- ☐ Anasubiri tathmini zaidi
- ☐ Kwa michezo yoyote
- ☐ Kwa michezo fulani: ____

  Sababu: ____

Mapendekezo: ____

____

____

Nimemchunguza mwanafunzi aliyetajwa hapo juu na kukamilisha tathmini ya kimwili ya ushiriki. Mchezaji haonyeshi vikwazo vya kimatibabu vya kufanya mazoezi na kushiriki katika (michezo) kama ilivyoainishwa hapo juu. Nakala ya uchunguzi wa kimwili iko kwenye rekodi katika ofisi yangu na inaweza kupatikana kwa shule kwa ombi la wazazi. Ikiwa hali itatokea baada ya mchezaji kuruhusiwa kushiriki, mtoa huduma anaweza kufuta kibali hadi tatizo litatuliwe na matokeo yanayoweza kuelezewa kabisa kwa mchezaji (na wazazi/walezi). Fomu hii ni nakala halisi ya fomu ya sasa inayohitajika na Bodi ya Elimu ya Jimbo iliyo na maswali sawa ya historia na matokeo ya uchunguzi wa mwili. Pia nimepitia "Itifaki ya Uchunguzi Iliyopendekezwa".

Jina la Mtoa huduma (chapisha/andika):____ Tarehe:__________________________

Anwani:____ Simu: __________________________

Sahihi ya Mtoa huduma:____

ORS 336.479, Kifungu cha 1 (3) "Wilaya ya shule itahitaji wanafunzi wanaoendelea kushiriki katika michezo ya ziada katika gredi la 7 hadi 12 kufanya uchunguzi wa kimwili mara moja kila baada ya miaka miwili." Kifungu cha 1(5) "Uchunguzi wowote wa kimwili unaohitajika na kifungu hiki utafanywa na (a) daktari aliye na leseni isiyo na kikomo ya kufanya kazi ya utabibu; (b) daktari wa tiba asili aliyeidhinishwa; (c) daktari msaidizi aliyeidhinishwa; (d) muuguzi aliyeidhinishwa; au (e) daktari wa tabibu aliye na leseni ambaye ana mafunzo ya kimatibabu na uzoefu katika kugundua magonjwa na kasoro za moyo na mapafu."

Fomu imetolewa kutoka ©2023 Chuo cha Madaktari wa Familia cha Marekani, Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Watoto, Chuo cha Marekani cha Madawa ya Michezo, Jumuiya ya Madaktari ya Marekani ya Madawa ya Michezo, Jumuiya ya Madaktari wa Mifupa ya Marekani ya Madaktari wa Michezo, na Chuo cha Madaktari wa Mifupa cha Marekani cha Tiba ya Michezo. Nyenzo zinazohusiana na afya ya akili za OHA zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya OSAA kupitia msimbo wa QR hapo juu au kwa *https://www.osaa.org/resources*.

MISULI NA MIFUPA

Ambia mgonjwa:	Ili kukagua:
1. Asimame akiangalia mkaguzi	Viungo vya AC, tabia ya jumla
2. Aangalie dari, sakafu, juu ya mabega, kugusa masikio kwa mabega	Mwendo wa mgongo wa kizazi
3. Ainue mabega (dhidi ya upinzani)	Nguvu ya misuli ya mgongo ya Trapezius
4. Aweke mabega katika digrii 90, kushikilia dhidi ya upinzani	Nguvu za misuli ya Deltoid
5. Azungushe mikono kikamilifu	Mwendo wa bega
6. Anyooshe na kupanua kiwiko	Mwendo wa kiwiko
7. Aweke mikono kando, viwiko kwa nyuzi 90, vifundo vya mikono vilivyoegemea	Mwendo wa kiwiko na kifundo cha mkono
8. Aeneza vidole, afanye ngumi	Mwendo wa mikono na vidole, ulemavu
9. Akunje misuli ya mapaja, apanue misuli ya mapaja	Ulinganifu na utiririshaji wa goti/kifundo cha mguu
10. Atembee "kama bata" hatua 4 kutoka kwa mkaguzi	Mwendo wa nyonga, goti na kifundo cha mguu
11. Asimame mgongo ukielekea kwa mkaguzi	Ulinganifu wa mabega, mpindano wa mgongo
12. Alainishe magoti, aguse vidole za miguu	mpindano wa mgongo, mwendo wa viuno, misuli ya nyuma
13. Ainuke kwa kutumia visigino, kisha vidole	Ulinganifu wa sehemu ya nyuma ya mguu, nguvu ya mguu

UCHUNGUZI WA SAUTI YA MOYO – Kusikiliza sauti ya moyo kunapaswa kufanywa mtu akiwa amekaa, amelala chini na kuchuchumaa katika chumba tulivu kwa kutumia diaphragm na kengele ya stethoscope.

Kusikiliza ili kutambua:	Inamaanisha hakuna:
1. S1 kusikika kwa urahisi; sio holosystolic, laini, ya chini	VSD na kutofunga vuzuri kwa vali ya mitral
2. S2 ya kawaida	Tetralojia, ASD na shinikizo la damu ya mapafu
3. Hakuna kutolewa au kubofya katikati ya systolic	Kupungua kwa vali ya moyo na Stenosisi ya valvu
4. Hakuna sauti ya diastoli inayoendelea	Mtiririko wa damu usio wa kawaida katika moyo na mapafu
5. Hakuna sauti ya mapema ya diastoli	Upungufu wa vali ya moyo
6. Mishipa ya kawaida ya paja (Sawa na mipigo ya moyo kwa nguvu na kuwasili)	Kasoro katika mishipa

KUPOTEZA FAHAMU -- Ni wakati gani mchezaji anaweza kurudi kucheza baada ya kupoteza fahamu?

Baada ya kupoteza fahamu, hakuna mchezaji anayepaswa kurudi kucheza au kufanya mazoezi siku hiyo hiyo. Hapo awali, wachezaji waliruhusiwa kurudi kucheza ikiwa dalili zao zilitatuliwa ndani ya dakika 15 za jeraha. Uchunguzi umeonyesha kuwa ubongo mchanga hauponi haraka hivyo, Bunge la Oregon limeweka sheria kwamba hakuna mchezaji atakayerudi kucheza kufuatia mshtuko wa moyo siku hiyo hiyo na mchezaji lazima aruhusiwe na mtaalamu anayefaa wa huduma ya afya kabla ya kuruhusiwa kurudi kucheza au kufanya mazoezi.

<u>Kuendelea Hatua kwa Hatua, Kuanza-Kushiriki-kwa-Busara</u>: Ruhusa ya kimatimabu inahitajika na **ORS 336.485, ORS 417.875** kabla ya kuanza kushiriki tena.

1. <u>Shughuli yenye Ukomo wa Dalili</u>: Kupumzika kidogo hadi masaa 48-72. Ruhusu kiwango cha chini cha shughuli za mwili na utambuzi. Inaweza kujumuisha kukaa nyumbani au kupunguza saa za shule na/au kazi ya nyumbani. Hatua kwa hatua anzisha tena shughuli nyepesi sana huku ukipunguza dalili.
2. <u>Mazoezi Mepesi ya Aerobic</u>: Kutembea au kuendesha baiskeli kwa kiwango cha chini hadi wastani; hakuna ushirikiano, upinzani au mafunzo ya uzito.
3. <u>Mazoezi Maalum ya Mchezo</u>: Kukimbia, mpira wa kikapu au mpira wa miguu; hakuna kofia au vifaa, hakuna shughuli za athari za kichwa.
4. <u>Mafunzo Bila Kushirikiana na Wengine</u>: Mazoezi magumu zaidi katika vifaa kamili. Mafunzo ya uzito au mafunzo ya upinzani yanaweza kuanza.

** Kabla ya kuendelea kwa hatua inayofuata, mchezaji lazima awe amepona kabisa, aonekane kuwa ako sawa kiafya, na awe shuleni muda wote bila malazi.

5. <u>Mazoezi Kamili Pamoja na Wengine</u>: Kushiriki katika shughuli za kawaida za <u>mafunzo</u> kamili pamoja na wengine.
6. <u>Kurudi-Kakika-Kushiriki Bila Vizuizi / Ushindani Kamili</u>: Mchezo dhidi ya timu pinzani.

Mchezaji anapaswa kutumia angalau siku moja kwa kila hatua. Dalili zikitokea tena, mchezaji lazima aache shughuli na awasiliane na mkufunzi wake wa riadha au mtaalamu mwingine wa afya. Kulingana na aina mahususi na ukali wa dalili, mchezaji anaweza kuambiwa apumzike kwa saa 24 na kisha kuanza shughuli hatua moja chini ya kiwango wakati dalili zilitokea. Maendeleo ya waliohitimu yanatumika kwa shughuli zote ikiwa ni pamoja na michezo na madarasa ya PE.

581-021-0041 Fomu na Itifaki ya Uchunguzi wa Kimwili ya Michezo

1. Halmashauri ya Elimu ya Jimbo hupitisha kwa kurejelea fomu yenye kichwa "Uchunguzi Kabla ya Kushiriki Michezo ya Shule" ya Aprili 2023 ambayo lazima itumike kuandika uchunguzi wa kimwili na kuweka itifaki ya kufanya uchunguzi wa kimwili. Fomu inaweza kutumika katika nakala ngumu au umbizo la kielektroniki. Watoa huduma za matibabu wanaweza kutumia mifumo yao ya kielektroniki ya rekodi za afya kutengeneza fomu ya kielektroniki. Watoa huduma za matibabu wanaofanya mazoezi ya viungo vya wanafunzi wanaoshiriki katika shughuli za ziada katika gredi ya 7 hadi 12 lazima watumie fomu.
2. Ikiwa fomu imetolewa kutoka kwa rekodi ya matibabu ya kielektroniki, lazima iwe na taarifa ifuatayo juu ya laini ya sahihi ya mtoa huduma wa matibabu:
   Fomu hii ni nakala halisi ya fomu ya sasa inayohitajika na Bodi ya Elimu ya Jimbo iliyo na maswali sawa ya historia na matokeo ya uchunguzi wa mwili. Pia nimepitia "Itifaki ya Uchuguzi Iliyopendekezwa".
3. Watoa huduma za matibabu wanaofanya mazoezi ya viungo mnamo au baada ya Mei 1, 2018 na kabla ya Mei 1, 2023 lazima watumie fomu ya Mei 2017.
4. Watoa huduma za matibabu wanaofanya mazoezi ya viungo mnamo au baada ya Mei 1, 2023 na kabla ya Mei 1, 2024 wanaweza kutumia ama fomu ya Mei 2017 au fomu ya Aprili 2023.
5. Watoa huduma za matibabu wanaofanya mazoezi ya viungo mnamo au baada ya Mei 1, 2024 lazima watumie fomu ya Aprili 2023.

KUMBUKA: Fomu inaweza kupatikana kwenye tovuti ya Oregon School Activities Association (OSAA) kwa https://www.osaa.org/health-safety.

Mamlaka ya Kisheria/Nyingine: ORS 326.051
Statutes/Other Implemented: ORS 336.479