

GESUNDHEITS-CHECK

Sport pro Gesundheit



mindfulness
#naturalwellbeing

Eingangsfragebogen für Sporttreibende für ein Gesundheitssportangebot

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Liebe Teilnehmerin, Lieber Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Du auf einfache Weise selbst einschätzen kannst, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzlich Bedenken bei der Ausübung von körperlich-sportlichen Aktivitäten besteht.

Bitte beantworte die nachstehenden Fragen mit „JA“ oder „NEIN“:

1. Hat Dir jemals ein Arzt gesagt, dass Du „etwas am Herzen“ hast und Dir nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	JA	NEIN
2. Hattest Du im letzten Monat Schmerzen in der Brust im Ruhezustand, oder bei körperlicher Belastung?	JA	NEIN
3. Hast Du Probleme mit der Atmung im Ruhezustand oder bei körperlicher Belastung?	JA	NEIN
4. Bist Du jemals wegen Schwindel gestürzt oder hast Du schon jemals das Bewusstsein verloren?	JA	NEIN
5. Hast Du Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	JA	NEIN
6. Hat Dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	JA	NEIN
7. Kennst Du irgendeinen weiteren Grund, warum Du nicht körperlich-sportlich aktiv sein solltest?	JA	NEIN

Hast Du eine oder mehrere Fragen mit „JA“ beantwortet?

Bitte suche einen Arzt auf, bevor Du körperlich-sportlich aktiv wirst. Berichte Deinem Arzt über den Gesundheits-Check, die von Dir geplante Aktivität und darüber, welche Fragen Du mit „JA“ beantwortet hast.

Information zum Fragebogen

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten, wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.