



Gesundheitscheck

Einstiegsfragebogen für Sporttreibende zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

Sie planen körperlich aktiver zu werden als Sie es bisher waren? Dann starten Sie mit der Beantwortung der folgenden 7 Fragen. Ab dem 35. Lebensjahr ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann Ihnen jedoch bei der Entscheidung, wie dringlich ein Arztbesuch ist, helfen.

Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten diese ehrlich mit JA oder NEIN:

| | | |
|--|--------------------------|----------------------------|
| 1 Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| 2 Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| 3 Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| 4 Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| 5 Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| 6 Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems verschrieben? | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| 7 Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |

| | |
|---------------------|---|
| Ihre Antwort | JA bei einer oder mehreren Fragen |
| | <p>Suchen Sie Ihren Arzt auf bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen. Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen. |
| | NEIN auf alle Fragen |
| | <p>Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des Gesundheits-Check NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein</p> <ul style="list-style-type: none"> beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg. bei der Teilnahme an einem Fitnessprogramm. Dies ist ein guter Weg, um eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf der Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können. |

Bitte beachten Sie, dass es bei unseren Kursen manchmal ganz schön anstrengend sein kann und Sie die Übungen auf eigene Verantwortung durchführen! Überfordern Sie sich daher nicht zu sehr und tasten Sie sich langsam an größere Belastungen heran. Unterschätzen Sie Erkältungskrankheiten nicht und verzichten Sie im Zweifelsfall lieber auf die Einheit.

Wir möchten Sie mit diesen Hinweisen keinesfalls beunruhigen sondern Sie auf die Risiken bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen aufmerksam machen, da uns Ihre Gesundheit und Sicherheit am Herzen liegt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training im Wasser!

Ihr Team vom Stadt-Bad Gotha

Empfohlen von der American Heart Association, dem American College of Sports Medicine und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention.

In Anlehnung an: PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Keine der genannten Institutionen übernimmt eine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor der Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.