

Gesundheits-Check



Eingangsfragebogen für Sporttreibende

für die Teilnahme an einem Präventionskurs oder Fitnesskurs beim **Physio-Sergeant**

Name:	_____	GebDatum:	_____
Vorname:	_____	Geschlecht:	M <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
Kursbezeichnung:	_____	Kurs-ID:	_____

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfacher Weise **selbst** einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzlich Bedenken bei der Ausführung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufzusuchen sollten. Bitte beantworten Sie die untenstehenden Fragen, nach bestem Wissen und Gewissen und mit etwas „gesundem“ Menschenverstand, 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? Ja Nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Haben, Sie Problem mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? Ja Nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenksprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern können? Ja Nein
6. Wurden Sie bereits an Knochen oder Gelenken operiert (z.B. Gelenksprothesen)? Ja Nein
7. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines anderen Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? Ja Nein
8. Kennen Sie irgendeinen anderen Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? Ja Nein

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, ihren Arzt aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen.

Datum

Unterschrift

Information zum Fragebogen: Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin & 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 Aktivität ein Arzt aufgesucht werden.