



GESUNDHEITS-CHECK

(In Anlehnung an PAR-Q Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology)
Empfohlen von American Heart Association und American College of Sports Medicine

EINGANGSFRAGEBOGEN FÜR SPORTTREIBENDE zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos

(Alle 2 – 3 Jahre zu wiederholen oder nach mehr als 6 monatiger Sportpause)

Körperlich aktiv zu sein macht Spaß und ist gesund, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben.

Für die meisten Menschen ist dies gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten doch besser einen Arzt aufsuchen, bevor sie größere Aktivitäten aufnehmen.

Wenn Sie planen, körperlich aktiver zu werden als Sie es bisher waren, starten Sie mit der Beantwortung der folgenden sieben Fragen.

Sind Sie unter 60 Jahre alt, so ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann Ihnen jedoch bei der Entscheidung, wie dringlich ein Arztbesuch ist, helfen. **Sind Sie älter als 60 Jahre**, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen.

Gesunder Menschenverstand ist die beste Voraussetzung, um die Fragen zu beantworten.

Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten Sie 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 ?
 ja nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
 ja nein
3. Haben Sie Probleme 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 Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten ?
 ja nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben ?
 ja nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten ?
 ja nein



GESUNDHEITS-CHECK

=> **JA** BEI EINER ODER MEHREREN FRAGEN:

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.

Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen.

Andernfalls müssen Sie Ihre Aktivitäten auf diejenigen beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen.

Suchen Sie nach gesundheitsorientierten Sportprogrammen bei Ihren lokalen Sportanbietern.

=> **NEIN** AUF ALLE FRAGEN

Beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität beginnen Sie langsam mit dem Training und steigern es kontinuierlich. Dies ist der sicherste und leichteste Weg zur körperlichen Fitness.

Die Teilnahme an einem Fitnessprogramm ist ein guter Weg, eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf die Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können.

=> **WARTEN SIE MIT DER AUFNAHME DER KÖRPERLICHEN/ SPORTLICHEN AKTIVITÄT**

... wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z.B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie bis es Ihnen besser geht.

... wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.

=> **BITTE IMMER BEACHTEN!**

Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes. Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgend eine der obigen Fragen mit JA beantworten müssen, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Sie Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan modifiziert werden kann.

Information zum Einsatz des Gesundheits-Check: Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention übernimmt keine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

Ich habe diesen Fragebogen gelesen, verstanden und vollständig beantwortet.

Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.

Name: _____

Vorname: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____