

Selbsteinschätzung

an die TeilnehmerInnen unserer Aquafitnesskurse

(Dieses Blatt muss nicht abgegeben werden.)

Dieser Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise **selbst** einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen 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?	O ja / O nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	O ja / O nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	O ja / O nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	O ja / O nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	O ja / O nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	O ja / O nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich oder sportlich aktiv sein sollten?	O ja / O nein

Bei einem „JA“ auf eine oder mehrere Fragen suchen Sie bitte 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. *

*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.