



Teilnehmer-Info „Oldie Ü60-Treff“ -> Gesundheitliche Eignung

Beim „Oldie Ü60-Treff“ sind die jeweiligen TN eigenverantwortlich aktiv. Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine „sportgesundheitliche Eignung“.

Hierzu wird an alle Treff-TN dieses Info-/Empfehlungsblatt der Sportklinik Hellersen (s. unten) ausgegeben mit dem Hinweis, sich ggf. vor einer sportlichen Betätigung einer Gesundheitsüberprüfung beim Arzt zu unterziehen. Der TN nimmt eigenverantwortlich an dem Treff teil.



Sind Sie gesund für den Sport?

Fragebogen zum Gesundheitszustand vor Aufnahme sportlicher Aktivität zum Selbstauffüllen

PAR-Q Fragebogen, empfohlen von der American Heart Association und dem American College of Sports Medicine 2000, modifiziert nach Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

Name: _____ Vorname: _____ Geb.Dat.: _____

Datum: _____

Beantworten Sie bitte die untenstehenden 7 Fragen zu Ihrer eigenen Sicherheit ehrlich und nach bestem Wissen.

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

Grund: _____

—

© Sportmedizin Hellersen Jakob/Höltke 02/2009

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie ihren Arzt-/Sportarzt aufsuchen, sich untersuchen und/oder sich von ihm beraten lassen. Legen Sie dem Arzt diesen Fragebogen auch vor.