

Fragebogen Gesundheit, Bewegung & Sport (Vers. 5/2018)

Alle Angaben sind freiwillig. Die Fragen werden im Laufe des Vorgesprächs detailliert besprochen.

1. Stammdaten:

Name, Vorname: _____ Geb.Dat.: _____ Alter: ___ J
Str.: _____ PLZ Ort: _____
Tätigkeit: _____ bei: _____
Krankenvers.: gesetzl. / privat welche? _____
Körpergewicht: _____ kg Körpergröße: _____ cm
Tel. priv. dienstl: _____
Tel. mobil: _____ e-Mail: _____

2. Erkrankungen / Beschwerden:

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 o. haben Sie jemals das Bewusstsein verloren? Ja Nein
5. Haben Sie Knochen- o. Gelenkprobleme, die sich unter 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 sportlich aktiv sein sollten? Ja Nein
8. Haben / hatten Ihre Eltern oder Geschwister Herzprobleme? Ja Nein

- Erkrankungen i. d. Fam. (Eltern, Geschwister, Kinder): _____
- Frühere Erkrankungen: _____
- Jetzige Beschwerden: _____
- Auffällige Blutparameter: ja / nein, welche? _____
- Medikamente&Substitution: _____
- Bisherige Impfungen (wann, welche): _____
- Allergien: ja / nein, welche? _____
- Nikotin: ja / nein, Menge: _____ seit wieviel Jahren? _____
- Alkohol: ja / nein, Menge: _____ seit wieviel Jahren? _____
- Tägliche Arbeitszeit: _____ Std. Durchschnittliche Schlafzeit: _____ Std.
- Belastungen (Stress, körperlich, beruflich, privat): _____

3. Ernährung:

- Anz. Mahlzeiten / Tag: _____ Regelmäßig? ja / nein Hauptmahlzeit: _____
- Besondere Ernährungsformen: ja / nein welche? _____
- Portionen Obst&Gemüse / Tag: _____ (1 Port. = 1 Hand) Trinkmenge / Tag: _____ Liter

4. Jetziges Bewegungs- und Trainingsprogramm:

Gesundheitssport Freizeitsport Leistungssport Trainingsjahre: _____
Wettkampffahre: _____

| Welche Sportarten betreiben Sie: | Häufigkeit pro Woche | Stunden pro Woche | Anzahl km/Wo | seit wie viel Jahren? | Training regelmäßig? |
|----------------------------------|----------------------|-------------------|--------------|-----------------------|---|
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |

Bemerkungen: _____

5. Für Sportler:

- Wurde in den letzten 6 Wochen regelmäßig trainiert? ja / nein
- Gab es in den letzten 12 Wochen (krankheitsbedingte) Ausfälle? ja / nein
Welche? _____
- Wann war die letzte Trainingseinheit? _____
- Was war der Trainingsschwerpunkt der letzten Wochen? _____
- Wann war der letzte Wettkampf? Ergebnis? _____
- Was ist Ihre persönliche Bestzeit/Ihr größter sportl. Erfolg? _____
- Wo liegen Ihre pers. Stärken? _____
- Wo liegen Ihre Schwächen? _____

6. Tragen Sie bitte eine typische Trainingswoche der letzten 12 Wochen ein:

| Tag | durchschnittliches Belastungsprogramm | zukünftiges Zeitbudget |
|-----|---------------------------------------|------------------------|
| Mo | | |
| Di | | |
| Mi | | |
| Do | | |
| Fr | | |
| Sa | | |
| So | | |

Bemerkungen:.....

7. Sportliche Aktivitäten in der Kindheit/Jugend:

- Freizeitsport Leistungssport Trainingsjahre: _____ Wettkampffahre: _____
 Welche Sportarten? _____

8. Ziele:

Welche persönlichen Ziele möchten Sie sich verwirklichen (beruflich, privat, sportlich)?
 (ggf. auch Wettkampftermine, sportliche Höhepunkte beilegen)

9. Aus welchem Grund haben Sie sich für eine Untersuchung bei uns entschieden?

10. Wie sind Sie auf unsere Einrichtung aufmerksam geworden?

- Empfehlung, durch wen? _____ RFZ Flyer
 Internet Verein, welcher? _____
 Veranstaltung, welche? _____ _____
 Zeitung, welche? _____ _____

11. Einverständniserklärung für Email-Kommunikation:

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, über Email sowohl Termine zu vereinbaren als auch mögliche Befunde zu übermitteln. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen, ohne dass mir daraus Nachteile entstehen.

Regensburg, den _____

Unterschrift: _____