

Fragebogen Gesundheit, Bewegung & Sport (Vers. 04/2024)

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: _____ eMail: _____

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: _____
- Letzte (Vor-)Untersuchungen: (wann + Ergebnis) _____
- 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? _____

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. Zusätzliche Trainingsinformationen:

- Wurde in den letzten 4 Wochen regelmäßig trainiert? ja / nein
- Falls nein, Grund: _____
- Letzte Trainingseinheit: _____ Was? _____
- Intensität des langsamsten Trainings (Puls / Watt / pace + Dauer): _____
- Intensitäten f. ein intensives Training (Puls / Watt / pace + Dauer): _____
(Puls / Watt / pace + Dauer): _____
- Wann war der letzte Wettkampf? Ergebnis? _____
- Wann und was sind Ihre persönlichen Bestzeiten / Ihre größten sportlichen Erfolge?

- Wo liegen Ihre pers. Stärken? _____
- Wo liegen Ihre Schwächen? _____

6. Tragen Sie bitte eine typische Trainingswoche der letzten 4 Wochen ein:

Tag	Belastungsprogramm	Puls o. Watt o. pace	Dauer
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)?

_____**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 E-Mail-Kommunikation:

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

12. Hinweis zum Thema Datenschutz: Finden Sie auf unserer Homepage unter

https://www.ips-regensburg.de/index.php/datenschutz#Art13_DSGVO

Regensburg, den _____

Unterschrift: _____