

# Gesundheitsfragen



Vorname, Name .....

Sind Sie in ärztlicher Behandlung?	ja	nein
Wenn ja, Diagnose: .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie seit längerem und regelmässig Medikamente?	ja	nein
Haben Sie Herz-Kreislaufprobleme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Stoffwechselkrankheiten (Blutzucker, Schilddrüsenprobleme o.a.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Beschwerden am Bewegungsapparat (Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie aktuelle Probleme an der Wirbelsäule?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihnen eine Schwäche oder Schädigung Ihres Bewegungsapparates bekannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Beschwerden der Atemwege (Asthma, Bronchitis)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üben Sie eine sitzende Tätigkeit aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treiben Sie regelmässig Sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie schon einmal Fitnesstraining gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ja, wie viele Trainings pro Woche? .....		

## Ihre Trainingsziele

Wie oft pro Woche können/wollen Sie sich für Ihr persönliches Training Zeit nehmen?.....  
 Wie beurteilen Sie ihre persönliche Fitness? schlecht genügend mittel gut sehr gut  
 Bemerkungen  
 .....  
 .....

## Fragen zu Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen (Tabelle gemäss Dr. Probst)

1. Alter (Jahre)	über 45 (10)	über 35(4)	unter 35 (0)	.....
2. Geschlecht	männlich (2)	weiblich (0)		.....
3. Persönliche Fragen Herzfehler/Infarkt (40)	Herzschrittmacher (40)	Rhythmusstörungen (40)		.....
4. Familie	Herzinfarkt vor 60 (16)	Herzinfarkt nach 60 (6)	kein Herzinfarkt (0)	.....
5. Blutdruck	Bluthochdruck bekannt (8)	Blutdruck unbekannt (4)	Blutdruck normal (0)	.....
6. Rauchen	2 Packungen /mehr (10)	1-2 Packungen (6)	Nichtraucher (0)	.....
7. Gewicht	Übergewicht (4)	Normalgewicht = Grösse (cm)-100 +/- 10%		.....
8. Bewegung	kein Training (10)	1 x pro Woche (2)	2 x und mehr (0)	.....

Total Punkte .....

Auswertung

40 Punkte und mehr: Arztbesuch empfohlen; 20-39 Punkte: Gesundheitstraining; 0-19 Punkte: kein Problem