

- chirotherapie
- sportmedizin
- akupunktur
- hausärztliche versorgung



## PAR-Q Fragebogen (Physical Activity Readiness Questionnaire)

### Patient / -in:

Der Fragebogen soll Ihnen helfen, herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Bei einem Alter zwischen 35 und 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ratsam. Ab einem Alter von 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine sportärztliche Untersuchung durchführen lassen. Beantworten Sie die folgenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen. Es geht um Ihr Wohlbefinden.

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen? **Ja** **Nein**

Hatten Sie in letzter Zeit Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)? **Ja** **Nein**

Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? **Ja** **Nein**

Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? **Ja** **Nein**

Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? **Ja** **Nein**

Ist Ihnen jemals von einem Arzt ein Medikament wegen zu hohen Blutdrucks oder wegen eines Herzproblems verschrieben worden? **Ja** **Nein**

Kennen Sie irgendeinen Grund, warum Sie nicht körperlich / sportlich aktiv sein sollten? **Ja** **Nein**

Konnten Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantworten, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden oder bereits bestehende Aktivitäten fortsetzen, Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen.

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben.

Osterholz, den

\_\_\_\_\_  
Unterschrift