

Kontakt:

Alexander Tallner
Institut für Sportwissenschaft und Sport
Erlangen
Gebbertstrasse 123 b, 91058 Erlangen
Telefon 09131 85 28175
Fax: +49 (0) 9131 85 28198

Anlage 1: Gesundheitserklärung

Sehr geehrte Teilnehmer am internetbetreuten Training,

Wir bedanken uns für ihr Interesse am internetbetreuten Training. Körperlich aktiv zu sein macht Spaß und ist gesund, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben. Für die meisten Menschen ist dies gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten doch besser einen Arzt aufsuchen, bevor sie größere körperliche Aktivitäten aufnehmen.

Da die Internetbetreuung körperliches Training beinhaltet bitten wir Sie, die folgenden 7 Fragen zur Einschätzung ihres Gesundheitszustands zu beantworten. Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig durch und beantworten Sie sie ehrlich mit JA oder NEIN.

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

Allgemeine Bewertung:

Wenn sie alle Fragen mit „**Nein**“ beantwortet haben, sollte körperlicher oder sportlicher Aktivität normalerweise nichts entgegenstehen. Sind Sie älter als 60 Jahre sollten Sie dennoch Ihren Arzt aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen.

Sollten Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „**Ja**“ beantwortet haben, sollten Sie in jedem Fall vor der Aufnahme körperlicher/sportlicher Aktivität Ihren Arzt aufsuchen.

Hiermit versichere ich, dass die von mir in diesem Fragebogen gemachten Angaben richtig und vollständig sind. Ferner versichere ich, dass mir keine weiteren Gründe bekannt sind, die meiner Sportausübung aus gesundheitlicher Sicht entgegenstehen. Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.

Name, Vorname: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Nachfolgend noch einige weitere Fragen zu Ihrem aktuellen Gesundheitszustand

Sind Sie zurzeit – abgesehen von Multipler Sklerose - in regelmäßiger ärztlicher Behandlung?

Nein

Ja, Grund der Behandlung: _____

Haben Sie in den letzten Wochen an körperlichen Beschwerden gelitten?

Nein

Ja, Art der Beschwerden: _____

Fühlen Sie sich derzeit in Ihrer körperlichen Belastbarkeit eingeschränkt?

Nein

Ja, in folgender Art und Weise: _____

Leiden Sie an anderen relevanten Erkrankungen?

Nein

Ja, und zwar: _____

(z.B. Diabetes, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen, Bandscheibenvorfälle, entzündliche Prozesse, Rückenbeschwerden, etc.)

Hatten Sie in den letzten 6 Monaten eine Operation?

Nein

Ja, folgende: _____

Hiermit versichere ich, dass die von mir in diesem Fragebogen gemachten Angaben richtig und vollständig sind. Ferner versichere ich, dass mir keine weiteren Gründe bekannt sind, die meiner Sportausübung aus gesundheitlicher Sicht entgegenstehen. Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.

Name, Vorname: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Anlage 2: Attest

Kontakt:
Alexander Tallner
Institut für Sportwissenschaft und Sport
Gebbertstrasse 123 b, 91058 Erlangen
Telefon 09131 85 28175
Fax: +49 (0) 9131 85 28198

Attest zur Vorlage beim Arzt

Sehr geehrte Frau Dr., Sehr geehrter Herr Dr.,

Der/die bei Ihnen vorstellig gewordene Patient(in), Herr/Frau

Name : Vorname:.....

Geb. Dat. :

möchte an folgendem Dienstleistungsangebot der Universität Erlangen-Nürnberg teilnehmen:

ms-int@kt: Multiple Sklerose und internetbetreute Aktivierung zu körperlicher Aktivität

Dieses Angebot beinhaltet ein internetbetreutes, körperliches Heimtraining, das ein gesundheitsorientiertes Training der Ausdauer, der Kraftausdauer und des Gleichgewichts beinhaltet. Zur Abklärung möglicher Risiken haben wir Ihrem Patienten vor Beginn des Trainings einen Fragebogen zugesandt, auf dem mögliche körperliche Beschwerden dokumentiert werden sollten (PAR-Q; Physical Activity Readiness Questionnaire). Wir möchten Sie bitten, darüber hinaus abzuklären, ob gesundheitliche Vorbehalte gegenüber einer Teilnahme bestehen. Die Teilnahme an dem Trainingsprogramm beinhaltet folgende ein gesundheitsorientiertes, internetbetreutes Heimtraining über 3 Monate nach genauen trainingswissenschaftlichen Vorgaben (moderates Kräftigungstraining, gymnastisch/mit Kleingeräten; moderates Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining).

Für weitere Informationen oder eventuelle Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich danke für Ihre Kooperation und verbleibe mit freundlichen Grüßen,

Dipl. Sportwiss. Alexander Tallner

(vom Arzt auszufüllen)

Hiermit teile ich Ihnen mit, dass das internetbetreute Heimtraining

ohne Bedenken durchgeführt werden kann.

nicht durchgeführt werden kann.

Ergänzung:
.....

Datum :

Unterschrift:

Stempel Arzt