

Datum: _____

Angaben zur Person

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Wohnort: _____

Telefon/Email: _____

Teilnehmer-Nr. (von Projektleitung auszufüllen): _____

Krankheiten (neben Multiple Sklerose)

- 1) Ist bei Ihnen eine Herzkrankheit (z.B. Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen) bekannt?
 Ja Nein

Wenn ja, welche / seit wann? _____

- 2) Leiden Sie unter einer Gefäßkrankheit (z.B. Arteriosklerose, PAVK)
 Ja Nein

- 3) Besteht bei Ihnen ein erhöhter Blutdruck? Ja Nein
Wenn ja, welche / wie hoch / welche Medikamente nehmen Sie?

- 4) Ist bei Ihnen eine Atemwegserkrankung (z.B. Asthma, COPD) bekannt?
 Ja Nein

Wenn ja, welche / seit wann? _____

- 5) Leiden Sie unter Schwindel? Ja Nein

Wenn ja, wann / Ist die Ursache bekannt? _____

- 6) Leiden Sie unter orthopädischen Erkrankungen oder Beschwerden (z.B. Knochenbruch, Arthrose, Knieschmerzen, Rückenschmerzen, Probleme an der Halswirbelsäule) die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?

Ja Nein

Wenn ja, welche? _____

- 7) Besteht bei Ihnen eine Zuckerkrankheit (z.B. Diabetes Mellitus Typ 2)?

Ja Nein

Wenn ja, welcher Typ/ Wie sind Sie eingestellt?

- 8) Besteht bei Ihnen Osteoporose? Ja Nein

Wenn ja, welcher

Schweregrad? _____

- 9) Sind Ihnen Allergien bekannt? Ja Nein

Wenn ja,

welche? _____

- 10) Bestehen bei Ihnen neben der MS andere neurologische Erkrankungen (z.B. Polyneuropathie, Epilepsie)

Ja Nein

Wenn ja,

welche? _____

- 11) Sind Ihnen sonstige Krankheiten bekannt?
-
-

12) Welche Medikamente nehmen Sie regelmäßig ein?

Funktionstraining

Name der Funktionstrainingsgruppe: _____

Zeit/Ort der Trainingsgruppe: _____

Beginn des Funktionstrainings am: _____

Haben Sie die Informationen und Hinweise zu den Teilnahmebedingungen gelesen und verstanden?

- Ja Nein

Im Folgenden erkläre ich Ihnen die wichtigen Verhaltensregeln im Funktionstraining:

Sowohl ein überforderndes als auch ein unterforderndes Training kann einem positiven Effekt entgegenstehen. Sie dürfen auch an Ihre Belastungsgrenzen gehen, individuell notwendige Pausen müssen allerdings eingefordert werden und die Rückmeldung an die Übungsleitung ist unabdingbar. Übungen können modifiziert werden, falls aufgrund krankheitsspezifischer Einschränkungen eine Übung nicht durchführbar erscheint. Im Fokus des Funktionstrainings steht das Training, es soll nicht die Krankheit im Vordergrund stehen, sondern das gemeinsame Bewältigen von Bewegungsaufgaben. Die Trainingsbelastung muss eine bestimmte Reizschwelle überschreiten, damit eine Trainingsadaption erfolgt. Zu geringe Belastungen erzeugen keine Anpassung, Überanstrengung kann wiederum schädlich sein. Mittlere Reize erhalten das Leistungsniveau, submaximale (weniger als maximale) Belastungen lösen optimale körperliche Anpassungen aus. Die gleiche Belastung heißt nicht für jeden Teilnehmer/jede Teilnehmerin die gleiche Beanspruchung. Belastung ist objektiv und die Beanspruchung ist das subjektive Empfinden dieser Belastung. Aus diesem Grund muss die Belastung an jede Person individuell angepasst werden, damit jeder die gleiche Beanspruchung hat.

Haben Sie noch offene Fragen zur Teilnahme am Funktionstraining? Wenn ja, welche?