

Name: _____, Vorname: _____

Vom zuweisenden Arzt ausfüllen lassen

Eingangs-/Folgediagnostik am: _____

Geb.: _____, Gewicht: _____ kg, Größe: _____ cm

Indexereignis mit Datum (Z.B. Herzinfarkt, 01.01.2001):

Sonstige sportrelevante Befunde (Hypertonie, Diabetes etc.):

β-Blocker/Ca-A. Verapamil-Typ (Dosis): _____

Marcumar: Ja / Nein

Vorhofflimmern: Ja / Nein

Herzschwäche mit LV-EF < 40%: Ja / Nein

Ruhepuls: _____/min., Blutdruck: _____ / _____mmHg

Ergometrie am: _____, HF_{Max} _____/min., Watt_{Max} _____

Die Teilnahme am Herzsport ist aufgrund obiger Befunde für mindestens 12 Monate zu empfehlen. Der Proband/die Probandin wurden über die Teilnahme am Herzsport aufgeklärt.

Datum: _____Arzt: _____

Vom Herzgruppen-Arzt ausfüllen lassen:

THF initial: _____/min, THF stabil: _____ /min

Watt pro kg KG: _____

Übungsgruppe (<1,0W/kgKG) Trainingsgruppe (>1,0W/kgKG)

Nächste Untersuchung (Mon./Jahr): _____

$$THF_{init} = [(HF_{Max} - HF_{Ruhe}) \times 0,4] + HF_{Ruhe}; THF_{stab} = [(HF_{Max} - HF_{Ruhe}) \times 0,65] + HF_{Ruhe}$$

Einverständniserklärung

Ich möchte an der Herzsportgruppe Sachsenhausen teilnehmen, um die Gesundheit meines Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern. Ich habe mich vor Beginn des Trainings einer Eingangsdiagnostik unterzogen, die eine körperliche Untersuchung, die Erhebung der Krankheitsvorgeschichte und ein Ruhe-/Belastungs-EKG umfaßt. Die Daten sind nicht älter als 4 Wochen. Den ärztlich empfohlenen Folgeuntersuchungen werde ich mich unterziehen. Damit soll für mich optimale Sicherheit gewährleistet werden.

Ich bin darüber informiert, dass das Training mein Herz-Kreislauf-System anregen und damit seine Funktion verbessern soll. Dabei lässt sich die individuelle Reaktion von Herz und Kreislauf nicht mit Sicherheit vorhersagen. Selten kommt es zu Komplikationen, wie Blutdruckentgleisungen, Herzrhythmusstörungen, Herzpumpschwäche und selten Herzinfällen und Herzstillstand. Mir ist bekannt, dass ich umgehend Symptome eines Herz-Kreislauf-Problems an den Übungsgruppenleiter oder Arzt melden muss. Ich stimme Wiederbelebungsmaßnahmen zu, wenn sie von den Betreuern für erforderlich gehalten werden.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Herzgruppe ist die Mitgliedschaft in der *Versehrtensport Gemeinschaft Frankfurt*. Erst damit ist ein Versicherungsschutz bei Unfällen gewährleistet.

Ich nehme zur Kenntnis, dass aus versicherungstechnischen Gründen jede sportliche Betätigung, ohne anwesenden Arzt UND Übungsleiter nicht stattfinden darf.

Ich habe diese Ausführungen gelesen und verstanden. Meine Fragen wurden zu meiner Zufriedenheit beantwortet.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Liebe Herz-Sportlerinnen, liebe Herz-Sportler,

die Herzgruppe Sachsenhausen ist Mitglied der *Versehrten-Sport-Gemeinschaft Frankfurt* und eine der ältesten Herzgruppen in ganz Hessen. Wir blicken auf eine 25-jährige Tradition zurück.

Wir trainieren einmal pro Woche **am Montag von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Turnhalle der Riedhof-Schule in der Tirolerstraße**. Während der Schulferien fällt der Sport leider aus.

Alle mit einem Herz-Kreislauf-Problem können bei uns mitmachen: Patienten nach durchstandem Herzinfarkt, nach einer Bypass- oder Herzklappen-Op, nach einer PTCA, mit Herzmuskelschwäche, mit Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen der Beine. Als Eingangsvoraussetzung bringen Sie bitte umseitig vom Arzt ausgefüllten Fragebogen und die von Ihnen unterschriebene Einverständniserklärung mit. Außerdem benötigen wir einen Arztbrief mit Ihrer Diagnose und dem aktuellen Gesundheitszustand.

Patienten, bei denen ein Herzinfarkt oder eine Herz-Op noch keine 3 Monate zurückliegt, oder die nicht in der Lage sind, sich mit einer Leistung von 1 Watt/kg KG zu belasten, sollten zunächst an der **Übungsgruppe** teilnehmen. Die besser leistungsfähigen können gleich an der **Trainingsgruppe** teilnehmen. Meist wird eine Stunde lang Gymnastik und Ausdauersport geübt und dann in der Trainingsgruppe für 30 Minuten „Herzsportler-Volleyball“ gespielt.

Sollten Sie öfter als dreimal hintereinander unentschuldig fehlen, bitten wir Sie, uns mitzuteilen, ob Sie weiterhin Interesse am Verbleib in der Herzgruppe haben.

Der Jahresbeitrag beträgt aktuell 54.-€ plus 50 € für das Übungsleiterhonorar.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Dr. Dürsch in der *Kardiologie FFM-Sachsenhausen*, Tel.: 0 69 / 61 09 200.

Wir freuen uns über jede(n) neue Sportkameradin/en!

Ihr Betreuer-Team der Herzsport-Gruppe Sachsenhausen

Herzgruppe Sachsenhausen



Persönliche Einladung für:

.....