

Revers für die Teilnahme am „Herz-Fit-Kurs / Cardio Fit“

Die vorliegende Information soll Ihnen eine Entscheidungsgrundlage für die Teilnahme am „Herz-Fit - Gesundheitstraining gegen Bluthochdruck und erhöhte Blutfette“ bieten. Wir bitten Sie daher, sich Zeit zu nehmen, dieses Informationsblatt (Revers) genau zu lesen.

1. Inhalt des Trainingsprogrammes

Sie werden an einem Trainingsprogramm teilnehmen, das körperliche Belastung beinhaltet. Die Belastungshöhe beim Fahren auf dem Standfahrrad richtet sich dabei nach dem Ergebnis des Belastungstests bei der medizinischen Voruntersuchung. Im Laufe des Semesters kann die Belastungshöhe durch die ÜbungsleiterInnen an Ihre individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Bei den gymnastischen Übungen werden schwerpunktmäßig Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung sowie kleine Spiele (ohne Wettkampfcharakter!) durchgeführt. Sie werden dabei durch unsere ÜbungsleiterInnen Anleitungen erhalten, wie die Übungen durchzuführen sind.

2. Überwachung

Während des Radfahrens wird mindestens einmal der Blutdruck gemessen. Bei jedem der drei Raddurchgänge werden Sie selbst Ihre Pulsfrequenz bestimmen, wobei Ihnen – wenn notwendig – unsere ÜbungsleiterInnen helfend zur Seite stehen. Um Messfehler zu minimieren, empfehlen wir während des Trainings ein Pulsmessgerät zu tragen.

3. Risiken, Nebenwirkungen

Es besteht die Möglichkeit, dass gewisse Beschwerden durch körperliche Aktivität ausgelöst werden. Dazu gehören unter anderem: Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen und in seltenen Fällen Schlaganfall, Herzinfarkt und Tod. Diese Gefahr ist bei PatientInnen, die einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hinter sich haben oder an koronarer Herzkrankheit leiden, erhöht. Von Seiten der Kursverantwortlichen werden alle Anstrengungen unternommen, das Risiko möglichst gering zu halten. Die medizinische Voruntersuchung mit Belastungstest sowie die punktuelle Beobachtung von Puls und Blutdruck während der Belastung sind u.a. wichtige Sicherheitsmaßnahmen. Die ÜbungsleiterInnen sind in der Leistung von Erster Hilfe geschult, es wird jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass kein Arzt beim Training anwesend ist.

4. Mögliche Vorteile durch das Training

Regelmäßig durchgeführtes, adäquates Ausdauertraining trägt zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie dem allgemeinen Wohlbefinden bei und kann Bewegungsmangelerkrankungen entgegenwirken. Wir weisen darauf hin, dass eine Besserung etwaiger Beschwerden bzw. bestehender körperlicher Einschränkungen (z.B. Verhalten des Blutdrucks, des Cholesterinspiegels oder des Triglyceridspiegels) nicht garantiert werden kann. Zahlreiche Studien und Erfahrungen zeigen jedoch, dass die Wahrscheinlichkeit von positiven psychischen und physischen Anpassungen bei regelmäßigem Besuch steigt.

5. Aufgaben und Pflichten der TeilnehmerInnen

Damit sich die erhofften Verbesserungen auch wirklich einstellen können, ist die regelmäßige Teilnahme Voraussetzung. Die Einhaltung der Trainingsvorschreibung im Hinblick auf Intensität, Dauer, Häufigkeit und die schrittweise Belastungssteigerung sind ein weiterer wichtiger Erfolgsbaustein.

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen sollten Sie keinesfalls:

- Informationen vor den ÜbungsleiterInnen zurückhalten, die körperliche Symptome betreffen
- Die Trainingsfrequenz überschreiten
- Trainieren, wenn Sie krank sind (Fieber) oder sich körperlich krank fühlen
- Innerhalb von 2 Stunden nach dem Essen trainieren
- Trainieren, nachdem Sie Alkohol getrunken haben

Hingegen sollten Sie:

- Alle neuauftretenden Symptome (Beschwerden) die vor, während oder nach dem Training auftreten dem Übungsleiter mitteilen.
- Den Hinweisen der ÜbungsleiterInnen Folge leisten, jedoch
- IMMER fragen, wenn Sie Anweisungen nicht verstehen oder Änderungen in Ihrem Training vornehmen wollen.

6. Verwendung medizinischer Daten

Die Informationen, die während der Untersuchung und des Trainings von Ihnen gewonnen werden, werden vertraulich behandelt. Sie werden ohne Ihre Zustimmung nicht weitergeleitet, sind jedoch den Betreuern des Herztrainings sowie dem ärztlichen Fachpersonal zugänglich. Die Ergebnisse können für statistische Zwecke und wissenschaftliche Untersuchungen herangezogen werden, wobei die Anonymität gesichert ist.

7. Fragen, Informationen

Alle Fragen Ihrerseits zu diesem Programm sind willkommen. Wenn Sie Fragen oder Zweifel haben kontaktieren Sie uns! ASKÖ WAT Landesdachverband Wien: Tel.: 01 22 600 17

8. Erklärung

Ich, Frau / Herr
PLZ / Ort / Adresse

bin über mein körperliches Befinden,
 meine Erkrankungen

informiert worden. Ich bin über die Möglichkeiten und Risiken von „Herz-Fit-Gesundheitstraining“ aufgeklärt worden. (vergleiche Punkt 3: Risiken, Nebenwirkungen).

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich auf eigenen Wunsch und eigene Verantwortung (eigenes Risiko) am Kurs „Herz-Fit-Gesundheitstraining“ teilnehmen werde.

Datum: _____

Unterschrift: _____