

VA Gesundheitsfragebogen

In diesem Fragebogen geht es darum, die eigene Beurteilung des Gesundheitszustandes zu ermitteln. Der Bogen ermöglicht eine zeitliche Darstellung unserer Selbsteinschätzung.

Allgemein

Wie würdest du deinen Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben

- ☐ Ausgezeichnet
- ☐ Sehr gut
- ☐ Gut
- ☐ Weniger Gut
- ☐ Schlecht

Wie kräftig fühlst du dich?

- ☐ Ausgezeichnet
- ☐ Sehr gut
- ☐ Gut
- ☐ Weniger Gut
- ☐ Schlecht

Schlaf

Fühlst du dich ausgeschlafen?

- ☐ Definitiv
- ☐ Eher ja
- ☐ Es geht gerade
- ☐ Eher nein
- ☐ Definitiv nicht

Wieviele Stunden hast du geschlafen?

- ☐ 9+
- ☐ 8-9
- ☐ 7-8
- ☐ 6-7
- ☐ 6-

Fühlst du, dass du genug Energie für den Tag hast?

- ☐ Definitiv
- ☐ Eher ja
- ☐ Es geht gerade
- ☐ Eher nein
- ☐ Definitiv nicht

Sport

Hast du gestern Kraftsport gemacht? (leer lassen falls nicht gefordert war)

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Hast du die Übungen wie gefordert absolviert?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Ist das Training gut abgelaufen?

- ☐ Ausgezeichnet
- ☐ Sehr gut
- ☐ Gut
- ☐ Weniger Gut
- ☐ Schlecht

Hattest du Probleme beim Training?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Ernährung

Wie gesund hast du dich gestern Ernährt?

- ☐ Ausgezeichnet
- ☐ Sehr gut
- ☐ Gut
- ☐ Weniger Gut
- ☐ Schlecht

Hast du gestern gesüsste Getränke zu dir genommen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Hast du gestern süsse Snacks zu dir genommen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Hast du gestern salzig Snacks zu dir genommen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Gewohnheiten

Wann bist du gestern etwa eingeschlafen?

- ☐ 24:00+
- ☐ 23:00-24:00
- ☐ 22:00-23:00
- ☐ 21:00-22:00
- ☐ 20:00-21:00
- ☐ 20:00-

Hattest du vor dem Schlafengehen eine elektronische Ruhezeit?

- ☐ Ja, 10 Minuten
- ☐ Ja, 20 Minuten
- ☐ Ja, 30 Minuten
- ☐ Ja, 40 Minuten
- ☐ Nein

Hast du gestern Nikotin konsumiert?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Falls ja, wieviel Snus und welche Stärke?

- ☐ 1-2
- ☐ 2-4
- ☐ 4-6
- ☐ 6-8
- ☐ 8-10
- ☐ 10+
- ☐ Stärke I
- ☐ Stärke II
- ☐ Stärke III
- ☐ Stärke IV
- ☐ Stärke V
- ☐ Stärke VI

Falls ja, wieviel Zigaretten und welche Stärke?

- ☐ 1-4
- ☐ 4-8

- ☐ 8-12
- ☐ 12-16
- ☐ 16-20
- ☐ 20+
- ☐ 0,2mg Nikotin
- ☐ 0,4mg Nikotin
- ☐ 0,6mg Nikotin
- ☐ 0,8mg Nikotin
- ☐ 0,8mg Nikotin
- ☐ 1mg Nikotin

Reflexion

Schreibe hier deine Reflexion vom letzten Tag nieder.