Get Active Questionnaire for Postpartum (GAQ-PP)

nicht validierte deutsche Version

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Entbindungsdatum: _____

Anzahl der Wochen nach der Entbindung: _____

Körperliche Aktivität nach der Geburt bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich und ist in der Regel sowohl für Sie als auch Ihr Baby unbedenklich.
Bei bestimmten gesundheitlichen Bedingungen wird körperliche Aktivität jedoch nicht empfohlen. Dieser Fragebogen soll Ihnen dabei helfen zu entscheiden, ob Sie vor Beginn oder Fortsetzung Ihrer körperlichen Aktivität mit Ihrer behandelnden medizinischen Fachkraft (z. B. Ärztin/Arzt oder Hebamme) sprechen sollten.

Bitte beantworten Sie jede Frage nach bestem Wissen mit Ja oder Nein. Kreuzen Sie an!
Wenn sich Ihr Gesundheitszustand innerhalb der ersten 12 Monate nach der Geburt ändert, füllen Sie bitte diesen Fragebogen erneut aus.

			Ja	Nein
1.		Haben Sie im ersten Jahr nach der Geburt eines oder mehrere der folgenden Symptome erlebt?		
	a.	Bewusstlosigkeit aus irgendeinem Grund?		
	b.	Neurologische Symptome wie z. B. schlechte Koordination oder Muskelschwäche mit Einfluss auf das Gleichgewicht?		
	c.	Tiefe Venenthrombose (Blutgerinnsel in den Beinen; kann Schmerzen, Schwellung oder warme/rote Haut verursachen) oder Lungenembolie (Blutgerinnsel in der Lunge; kann Kurzatmigkeit und Schwindel verursachen)?		
	d.	Hoher Blutdruck (>140/90 mmHg), der nicht stabil ist?		
	e.	Essstörung(en) oder Mangelernährung?		
	f.	Postpartale Kardiomyopathie (Herzerkrankung nach der Geburt)?		
	g.	Neue Symptome einer Herzerkrankung (z. B. Brustschmerzen) oder eines Schlaganfalls (z. B. Gesichtslähmung, verwaschene Sprache) im Alltag oder in Ruhe?		
	h.	Starke Bauchschmerzen?		
	i.	Brustschmerzen, Schwindel oder Benommenheit während körperlicher Betätigung?		
	j.	Atembeschwerden wie z. B. Kurzatmigkeit in Ruhe, die nicht durch Medikamente besser werden?		
	k.	Nierenerkrankung?		
	l.	Übermäßige Müdigkeit (z. B. Erschöpfung, die sich durch Ruhe nicht verbessert)?		

	m.	Schwere Infektion mit Fieber, Gliederschmerzen oder geschwollenen Lymphknoten?		
	n.	Knochenbrüche oder andere schwerwiegende Verletzungen?		
	o.	Schmerzen nach Kaiserschnitt, die sich bei Bewegung verstärken (z. B. an der Schnittstelle)?		
	p.	Vaginale Blutung, die nicht mit der Menstruation zusammenhängt?		
2.		Haben Sie eine andere Erkrankung, die Ihre Fähigkeit zur körperlichen Aktivität nach der Geburt beeinträchtigen könnte? Welche Erkrankung? Bitte angeben: _____		
3.		Machen Sie sich Sorgen darüber, nach der Geburt wieder körperlich aktiv zu werden oder Ihre Aktivität zu steigern? Bitte erläutern Sie: _____ _____		

Welche körperlichen Aktivitäten machen Sie typischerweise in einer Woche?
(z. B. Schwimmen, Gehen, Krafttraining, Yoga)

_____

_____

_____

Wie oft und wie lange betreiben Sie in einer typischen Woche körperliche Aktivität mit leichter, moderater oder intensiver Intensität? (Siehe Definitionen auf der nächsten Seite.)

Frage	Häufigkeit (pro Woche)	Intensität	Dauer (Minuten pro Einheit)
Wie aktiv waren Sie in den sechs Monaten vor der Schwangerschaft?	☐ 0 ☐ 1–2 ☐ 3–4 ☐ 5–7	☐ leicht ☐ moderat ☐ intensiv	☐ < 20 ☐ 20–30 ☐ 31–60 ☐ > 60
Wie aktiv sind Sie derzeit?	☐ 0 ☐ 1–2 ☐ 3–4 ☐ 5–7	☐ leicht ☐ moderat ☐ intensiv	☐ < 20 ☐ 20–30 ☐ 31–60 ☐ > 60
Was sind Ihre Ziele für die nächsten 6 Monate?	☐ 0 ☐ 1–2 ☐ 3–4 ☐ 5–7	☐ leicht ☐ moderat ☐ intensiv	☐ < 20 ☐ 20–30 ☐ 31–60 ☐ > 60

Definitionen

Körperliche Aktivität mit leichter Intensität:
- Sie bewegen sich, aber schwitzen nicht und atmen nicht schwer – zum Beispiel beim Gehen zum Briefkasten oder beim leichten Gärtnern.

Körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität:
- Ihr Herzschlag wird schneller, Sie könnten schwitzen oder schwerer atmen. Sie können noch sprechen, aber nicht mehr singen. Beispiele: zügiges Gehen.

Körperliche Aktivität mit hoher Intensität:
- Ihr Herzschlag steigt deutlich an, Sie fühlen sich heiß und schwitzen. Sie können nur noch wenige Worte sprechen, ohne eine Pause zum Atmen machen zu müssen. Beispiele: schnelles Radfahren auf dem Heimtrainer oder Laufen.

Allgemeine Empfehlungen für körperliche Aktivität im ersten Jahr nach der Geburt:

Befolgen Sie die kanadischen Richtlinien 2025 für körperliche Aktivität, sitzendes Verhalten und Schlaf im ersten Jahr nach der Geburt.
Empfohlen wird ein individuelles, schrittweises, symptombasiertes Vorgehen mit dem Ziel: mindestens 120 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Woche (z. B. Krafttraining, zügiges Gehen, Schwimmen, Gartenarbeit), verteilt auf vier oder mehr Tage pro Woche.

Empfohlen wird außerdem ein Screening (und ggf. Behandlung) möglicher Hindernisse für Bewegung:
psychische Gesundheit, Beckenboden- und Bauchmuskelfunktion, Schmerzen im Bewegungsapparat, Wundheilung, übermäßige Müdigkeit, Schlafstörungen, Angst vor Bewegung, Stillstatus, soziales/emotionales Umfeld, Essstörungen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen Therapeut oder eine medizinische Fachkraft, um sicherzustellen, dass Ihre körperliche Aktivität sicher und für Sie geeignet ist.

Auswertung des Scores:

Ich habe alle Angaben in diesem Fragebogen nach bestem Wissen und Gewissen korrekt beantwortet.
Sobald sich mein Gesundheitszustand ändert, werde ich den Fragebogen erneut ausfüllen.

☐ Ich habe ALLE FRAGEN mit NEIN beantwortet.
Körperliche Aktivität wird empfohlen.

☐ Ich habe EINE ODER MEHRERE FRAGEN mit JA beantwortet.
Ich werde mit meinem Arzt/Ärztin oder meiner Hebamme sprechen, bevor ich mit körperlicher Aktivität beginne oder diese fortsetze.

☐ Ich habe bereits mit meinem Arzt/Ärztin oder meiner Hebamme gesprochen und mir wurde körperliche Aktivität während der Zeit nach der Geburt empfohlen.
Wenn sich mein Gesundheitszustand ändert, werde ich erneut Rücksprache halten.

Datum: _____

Name: _____

Unterschrift: _____

Literatur:

Davenport MH, Shefali C, Deering RE et al. International delphi study of clinical and exercise professionals opinion of physical activity prescreening and contraindications for participating in postpartum physical activity. British Journal of Sports Medicine. 2025; 59: 527.

Davenport MH, May-Ruchat S, Garcia AJ et al. 2025 Canadian guideline for physical activity, sedentary behaviour and sleep throughout the first year post partum. British Journal of Sports Medicine. 2025; 59: 515.

https://csep.ca/2025/03/21/csep-get-active-questionnaire-for-postpartum/

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen