universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Sport und Depression

Huber, Gerhard

1988

11. Anhang

urn:nbn:at:at-ubi:2-5086

11. ANHANG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Initialen des Patienten

Ausfülldatum Tag		Monat		Jahr		Stunde (Uhrz.)		Rater-Nr	Formblatt-Nr		Karten-nummer
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Unterschrift des Untersuchers

CIPS

Collegium Internationale Psychiatriae Scalarum

DSI

Depression Status Inventory

Anleitung

Die Befunde werden vom Untersucher aufgrund eines Interviews mit dem Patienten erhoben. Die Quantifizierung der Items soll aber auch alle anderen Informationen berücksichtigen, die dem Untersucher zur Verfügung stehen, z. B. die klinische Beobachtung und eigene Angaben des Patienten. Durch Benutzung der unten aufgeführten Interview-Richtlinien wird gewährleistet, daß alle die Gebiete behandelt werden, die einer Bewertung bedurfen. Es bleibt jedoch dem Untersucher überlassen, *flexibel zu sein und die Fragestellung etwas abzuandern oder nach genaueren* Angaben zu fragen, so daß eine flussige Interviewsituation entsteht und das Ganze nicht wie ein Frage- und Antwortspiel wirkt.

Um eine einheitliche Bewertung des „jetzigen Zustandes des Patienten" zu erhalten, ist ein Zeitraum von bis zu einer Woche vor dem Interview mitzuerfassen. Um dies zu erreichen, sollte der Prufer seine Befragung ab und zu mit dem Satz einleiten: „Hatten Sie in der letzten Woche. . .?"

Bitte jeweils nur die zutreffende Ziffer ankreuzen! Bitte alle Fragen beantworten!

Beurteilungsstufen: 1 ≙ „nicht vorhanden"
2 ≙ „gering"
3 ≙ „maßig"
4 ≙ „stark"

Anzeichen und Symptome von Depression	Interview-Richtlinien	nicht vorhanden	gering	maßig	stark
1. Depressive Stimmung	Sind Sie manchmal traurig oder niedergeschlagen?	1	2	3	4
2. Zwangsweinen	Fangen Sie plotzlich an zu weinen oder ist Ihnen danach zumute?	1	2	3	4
3. Tageszeitliche Stimmungsschwankungen. Sympt vormittags *schlimmer*	Gibt es eine bestimmte Tageszeit, in der Sie sich am schlechtesten oder am besten fuhlen?	1	2	3	4
4. Schlafstörung	Haufiges und fruhes Aufwachen?	1	2	3	4
5. Verminderter Appetit	Wie ist Ihr Appetit?	1	2	3	4
6. Gewichtsabnahme	Haben Sie an Gewicht abgenommen?	1	2	3	4
7. Verminderte Libido	Macht es Ihnen Freude, attraktive Manner/Frauen anzusehen, sich mit ihnen zu unterhalten oder mit ihnen zusammen zu sein?	1	2	3	4
8. *Obstipation*	*Leiden Sie an Verstopfung?*	1	2	3	4
9 Tachykardie	Schlagt Ihr Herz manchmal schneller als gewohnlich?	1	2	3	4
10. Erschopfbarkeit	Wie leicht werden Sie *mude*?	1	2	3	4
11. Psychomotorische Unruhe	Bemerken Sie, daß Sie ruhelos sind und nicht stillsitzen konnen?	1	2	3	4
12. Psychomotorische *Verlangsamung*	Haben Sie das Gefuhl, alltagliche Dinge langsamer als sonst *zu verrichten?*	1	2	3	4
13. Verwirrung	Fuhlen Sie sich manchmal verwirrt, und haben Sie Schwierigkeiten, klar zu denken?	1	2	3	4
14. Innere Leere	Kommt Ihnen das Leben leer und inhaltslos vor?	1	2	3	4
15. Hoffnungslosigkeit	Wie hoffnungsvoll sehen Sie in die Zukunft?	1	2	3	4
16. Unentschlossenheit	Wie leicht konnen Sie Entscheidungen treffen?	1	2	3	4
17. Reizbarkeit	Sind Sie leicht reizbar?	1	2	3	4
18. Unzufriedenheit	Konnen Sie sich noch uber die gleichen Dinge wie fruher freuen?	1	2	3	4
19 Gefuhls der personlichen *Wertlosigkeit*	Kommen Sie sich manchmal nutzlos und unerwunscht vor?	1	2	3	4
20. Selbstmordgedanken	Haben Sie jemals daran gedacht, sich das Leben zu nehmen?	1	2	3	4

Bitte prüfen Sie, ob Sie alle Fragen zutreffend beantwortet haben!

Score 1 ☐☐ Score 2 ☐☐, ☐

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Initialen des Patienten

Ausfülldatum
Tag 24 25 | Monat 26 27 | Jahr 28 29 | Stunde (Uhrz.) 30 31 | Raterjahr 32 | Formblatt-Nr 33 34 | Kartennummer 35

Unterschrift des Untersuchers

CIPS

SDS

Anleitung
In diesem Fragebogen finden Sie 20 Feststellungen über Ihr Befinden. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und entscheiden Sie, wie Sie sich während der letzten Wochen gefühlt haben. Entscheiden Sie, welche der folgenden Aussagen für Sie zutrifft: „selten oder nie", „manchmal", „oft" oder „meistens oder immer". Kreuzen Sie bitte das entsprechende Kästchen an! Bitte beantworten Sie alle Feststellungen!

Beispiel
Feststellung: Ich bin nervös

Wenn bei Ihnen für die Aussage „ich bin nervös" am besten „meistens oder immer" zutrifft, so kreuzen Sie das Kästchen „meistens oder immer" an.

Häufigkeitsangaben
nie oder selten | manchmal | oft | meistens oder immer
[ ] [ ] [ ] [X]

	nie oder selten	manchmal	oft	meistens oder immer
1. Ich fühle mich bedrückt, schwermütig und traurig	☐	☐	☐	☐
2. Morgens fühle ich mich am besten	☐	☐	☐	☐
3. Ich weine plötzlich oder mir ist oft nach Weinen zumute	☐	☐	☐	☐
4. Ich kann nachts schlecht schlafen	☐	☐	☐	☐
5. Ich esse so viel wie früher	☐	☐	☐	☐
6. Sex macht mir noch immer Freude	☐	☐	☐	☐
7. Ich merke, daß ich an Gewicht abnehme	☐	☐	☐	☐
8. Ich leide an Verstopfung	☐	☐	☐	☐
9. Mein Herz schlägt schneller als gewöhnlich	☐	☐	☐	☐
10. Ich werde grundlos müde	☐	☐	☐	☐
11. Ich kann so klar denken wie immer	☐	☐	☐	☐
12. Die Dinge gehen mir so leicht von der Hand wie immer	☐	☐	☐	☐
13. Ich bin unruhig und kann nicht stillhalten	☐	☐	☐	☐
14. Ich sehe voller Hoffnung in die Zukunft	☐	☐	☐	☐
15. Ich bin gereizter als gewöhnlich	☐	☐	☐	☐
16. Mir fällt es leicht, Entscheidungen zu treffen	☐	☐	☐	☐
17. Ich glaube, daß ich nützlich bin und daß man mich braucht	☐	☐	☐	☐
18. Mein Leben ist ziemlich ausgefüllt	☐	☐	☐	☐
19. Ich habe das Gefühl, daß es für andere besser ist, wenn ich tot wäre	☐	☐	☐	☐
20. Ich tue Dinge, die ich früher tat, immer noch gern	☐	☐	☐	☐

Bitte prüfen Sie, ob Sie alle Feststellungen zutreffend beantwortet haben!

Score 1 ☐☐ Score 2 ☐☐☐,☐

Testbeschreibungen

1. Rumpfbeugen

Meßinhalt:
Rumpfbeweglichkeit
Quelle:
FETZ/KORNEXL (1978, 86)
Gütekriterien:
Objektivität .95 – .98, Reliabilität .88 – .98
Testbeschreibung:
Die Vpn steht auf einem Hocker und beugt mit durchgedrückten Knien den Rumpf nach vorne. Mit den nach unten gestreckten Armen wird versucht, einen möglichst tiefen Meßpunkt zu erreichen und 2 sec zu halten.

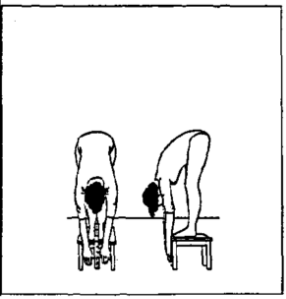


Abb. 1:
Rumpftiefbeugen (BEUKER 1976, 50)

Bewertung:
Gemessen wird der Finger-Boden-Abstand in cm. Als Nullpunkt der Skala gilt das Fußsohlenniveau. Positive Werte = tiefer als das Fußsohlenniveau; negative Werte = Fußsohlenniveau nicht erreicht.

2. Beinhebungen

Meßinhalt:
Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur
Quelle:
BEUKER (1976, 46)
Gütekriterien:
Objektivität/Reliabilität .96
Testbeschreibung:
Die Vpn hebt aus der Rückenlage die gestreckten Beine bis in die Senkrechte und senkt sie wieder auf den Boden ab. Die Hände fassen dabei die zweite Sprosse der Sprossenwand. Die Übung wird auf einer Bodenmatte durchgeführt.

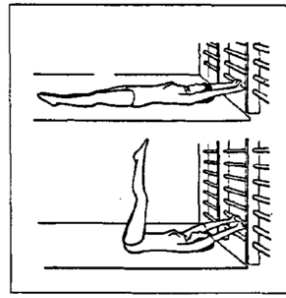


Abb. 2:
Beinhebungen (BEUKER 1976, 45)

Bewertung:
Gezählt werden die Beinhebungen in 20 sec.

3. Differenzsprungtest

Meßinhalt:
Schnellkraft der Beinmuskulatur
Quelle:
FETZ/KORNEXL (1978, 22)
Gütekriterien:
Objektivität .93 – .97, Reliabilität .85 – .95
Testbeschreibung:
Nach der Ermittlung der Reichhöhe der ausgestreckten wandnahen Hand im seitlichen Stand zur Wand springt die Vpn nach beliebiger Aushohebewegung hoch und schlägt mit der wandnahen Hand möglichst hoch an der Wand an.

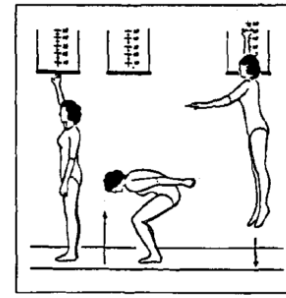


Abb. 3:
Differenzsprung (BEUKER 1976, 49)

Bewertung:
Gemessen wird die Differenz zwischen Sprunghöhe und Reichhöhe in cm.

Männer			Testaufgabe	Frauen		
unterdurchschnittlich (–)	durchschnittlich (Ø)	überdurchschnittlich (+)		unterdurchschnittlich (–)	durchschnittlich (Ø)	überdurchschnittlich (+)
–6	1	8	Rumpfbeugen	0	7	14
10	13	16	Beinhebungen	9	12	15
30	37	44	Differenzsprung	20	27	34
11	15	19	Liegestütz[1])	29	37	45
840	990	1140	6-Minuten-Lauf	670	820	970

Tab. 1: Konditionsprofil für 40- bis 50jährige Jedermannsportler

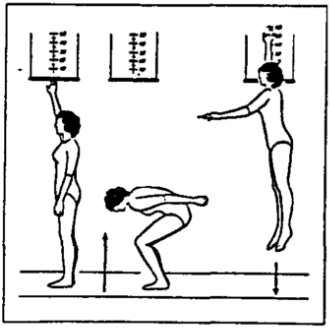
Fallbeispiel zur Testanwendung

Ein 47jähriger Teilnehmer an einer stationären Heilbehandlung führt zusammen mit anderen Kurteilnehmern den Fitneßtest durch. Herr A. arbeitet in einem Büro, manchmal „joggt" er zusammen mit seiner Frau, sonst übt er keinen Sport aus und ist auch insgesamt gesehen wenig körperlich aktiv. Er ist normal groß, nicht übergewichtig und nach ärztlicher Aussage gesund.

[1]) Die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei Liegestützen resultieren aus der unterschiedlichen Durchführungsvorschrift für Männer und Frauen.

3. Differenzsprungtest

Meßinhalt
Schnellkraft der Beinmuskulatur
Quelle:
FETZ/KORNEXL (1978, 22)
Gütekriterien:
Objektivität .93 – .97, Reliabilität .85 – .95
Testbeschreibung:
Nach der Ermittlung der Reichhöhe der ausgestreckten wandnahen Hand im seitlichen Stand zur Wand springt die Vpn nach beliebiger Ausholbewegung hoch und schlägt mit der wandnahen Hand möglichst hoch an der Wand an.



Bewertung:
Gemessen wird die Differenz zwischen Sprunghöhe und Reichhöhe in cm.

4. Liegestütz

Meßinhalt.
Kraftausdauer d. Arm-, Brust- u. Schultermuskulatur
Quelle:
BEUKER (1976, 47)
Gütekriterien:
Objektivität/Reliabilität .85
Testbeschreibung:
Männer führen „klassische" Liegestütze mit gestreckter Haltung von Oberkörper bis Ferse aus, Frauen absolvieren „verkürzte" (erleichterte) Liegestützen. Dabei werden die Knie auf dem Boden aufgesetzt.
Bei beiden Ausführungen ist auf die Körperstrekkung sowie auf richtiges Beugen und Strecken der Arme zu achten.

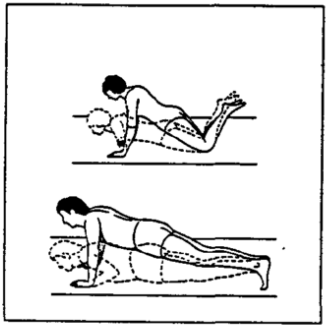


Abb. 4:
Liegestutzen fur Frauen und Männer (BEUKER 1976, 48)

Bewertung:
Gezählt wird die Anzahl der Liegestutzen in 30 sec.

5. Sechs-Minuten-Lauf

Meßinhalt:
allgemeine (aerobe) Ausdauer („Laufausdauer")
Quelle:
BÖS/MECHLING (1983, 154);
FETZ/KORNEXL (1978, 60)
Gütekriterien:
Objektivität .85 – .98, Reliabilität .73 – .95
Testbeschreibung:
Die Vpn laufen sechs Minuten lang. Um Überlastungen zu vermeiden, sollen die Vpn darauf achten, daß eine Unterhaltung während des Laufes möglich sein sollte. Gehpausen dürfen eingelegt werden.
Der Test kann im Freien (Aschenbahn oder 250 m Runden) oder in der Sporthalle (z.B. rund um das Volleyballfeld) durchgeführt werden.

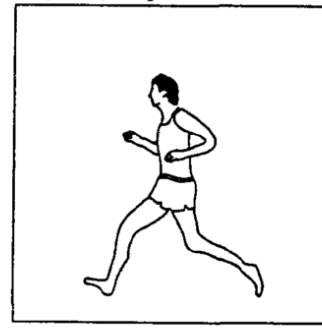


Abb. 5:
Beim Laufen soll die Unterhaltung noch möglich sein.

Bewertung.
Gemessen wird die Lauf- bzw Gehstrecke in 6 Minuten

(Testbeschreibungen des Fitnesstest nach BÖS/WYDRA 1985, S. 4 +5)