



BEWEGUNGSTAGEBUCH 2

VON: _____

„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“



... mein nächstes Vierteljahr“

Schramm S, Hüppe A, Deck R
Institut für Sozialmedizin
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
Leitung: Prof. Dr. Dr. Heiner Raspe,
in Zusammenarbeit mit stationären und ambulanten Rehabilitationseinrichtungen in
Schleswig-Holstein.



Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

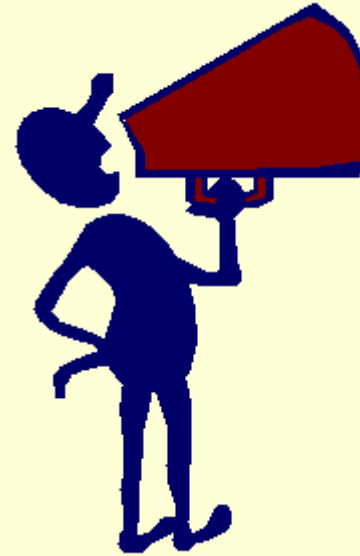
es sind etwa vier Wochen vergangen, seit Sie die Rehabilitationseinrichtung verlassen haben. Seitdem liegt die Verantwortung für den weiteren Verlauf Ihrer Beschwerden in Ihren Händen. Wenn Sie bereits das erste Bewegungstagebuch genutzt haben, sind Sie bereits auf einem guten Weg, denn Sie halten sich fit, stärken Ihre Muskulatur und reduzieren somit Ihre Schmerzen!

Wahrscheinlich haben Sie im letzten Monat die Erfahrung machen müssen, dass es gar nicht so einfach ist, mehr Bewegung in den eigenen Alltag zu bringen und alte Gewohnheiten abzulegen!? Auch die Arbeit mit den Heftchen, die eine regelmäßige Dokumentation erfordert, war sicherlich gewöhnungsbedürftig. Doch trösten Sie sich: Aller Anfang ist schwer und Sie sind nicht allein!

Oje – das war nicht so einfach wie gedacht, manchmal hatte ich Angst, in meiner eigenen Antriebslosigkeit zu versinken! Aber keine Sorge, ich bleibe Ihnen treu, denn gescheitert bin ich noch lange nicht...



Ihre Hinweise und Anregungen sind bei mir wie immer gut aufgehoben, also nutzen Sie ruhig diesen Platz und notieren Sie, was immer Ihnen auf der Seele liegt:




Auf ein bewegtes Wiedersehen im Bewegungstagebuch 3!
Ihr Paule Power!

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

Was hat mir geholfen?

Was könnte ich ändern?

„Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken!“

Um dem vorzubeugen, sollen Sie nun auch in den folgenden 3 Monaten wöchentlich notieren, welche körperlichen Aktivitäten Sie in welchem zeitlichen Umfang durchführen konnten. Ein wichtiges Ziel dabei ist, Bewegungstermine als feste Konstanten in Ihren Alltag zu integrieren, damit sie zur Routine werden (z.B. der tägliche Spaziergang vor der Tagesschau, jeden Mittwoch schwimmen).

Bevor Sie starten, überprüfen Sie bitte zunächst Ihre alten Vorsätze auf ihre Gültigkeit:

Am Ende Ihres Reha-Aufenthaltes haben Sie für die Zeit zu Hause konkrete Vorsätze formuliert, erinnern Sie sich?

Bitte überlegen Sie nun unter Einbezug der Erfahrungen der zurückliegenden Wochen, ob diese Vereinbarungen noch gültig sind: Vielleicht hatten Sie wider Erwarten doch nicht so viel Spaß an der Ausübung der gewählten Gesundheitssportart oder Ihnen ist eine andere Idee für mehr Bewegung eingefallen. Formulieren Sie daher erneut Ihre (aktuellen) Vorsätze und überlegen Sie

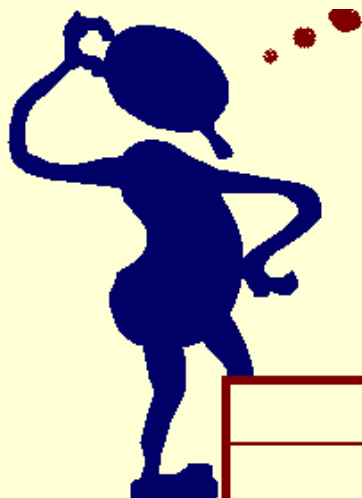
- 1.) welche **Bewegungschancen im Alltag** Sie wann und wo nutzen wollen und
- 2.) welche **gesundheitssportlichen Aktivitäten** Sie an welchem Tag ausführen möchten.

Notieren Sie Ihre Vorsätze dabei möglichst konkret: planen Sie, **was** Sie **wann**, **wo** und mit **wem** tun, und wie Sie Ihr Durchhaltevermögen steigern können!

(Nutzen Sie den Platz auf der umliegenden Seite für diese Aufgabe!)

1.) Vorsätze zu Bewegungschancen meines Alltags

Ich könnte zukünftig zu Fuß rüber in die Kantine gehen, statt den Betriebsbus zu nehmen. Dann erspare ich mir auch die albernen Durchsagen des Busfahrers, der immer so tut, als wären wir auf Sightseeing-Tour in London unterwegs!



Fortsetzung:

Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
3	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
4	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

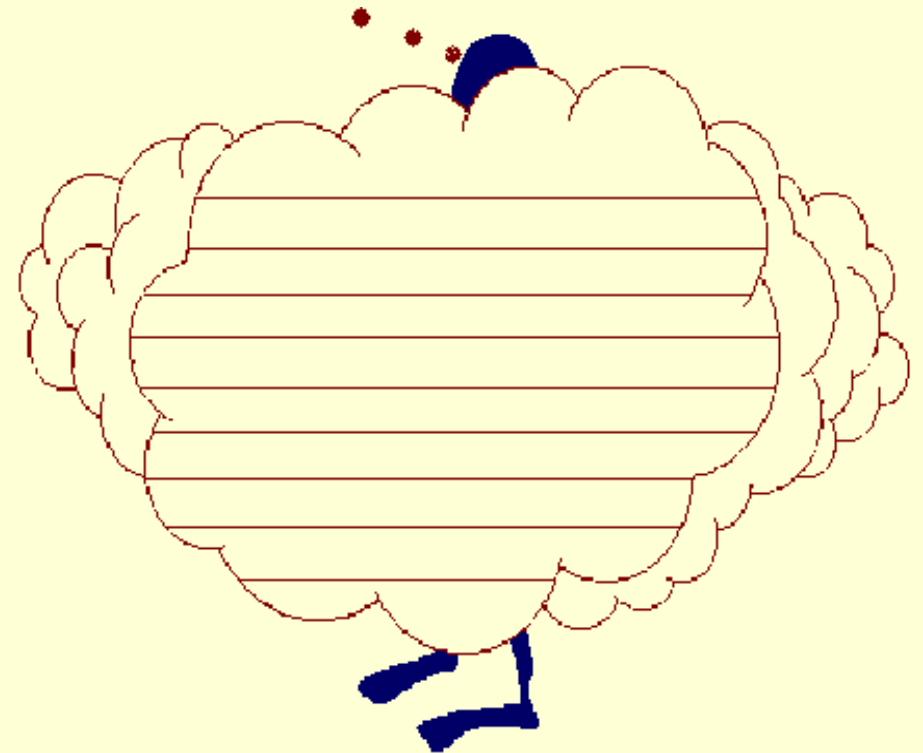
MEIN DRITTER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
2	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

2.) Vorsätze zu gesundheitssportlichen Aktivitäten

Mit meiner Mitgliedschaft im Kegelvein werde ich ganz schön Staub aufwirbeln, jeden Dienstag wollen wir uns um 8 Uhr treffen und in gemischten Teams gegeneinander spielen! Was werden Sie tun?



Was Sie von all Ihren Vorsätzen tatsächlich umsetzen können, dokumentieren Sie bitte für die nächsten vier Wochen auf den umliegenden Seiten!

MEIN ERSTER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

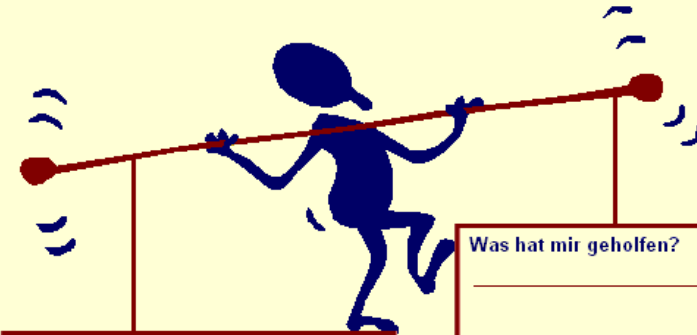
Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
2	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

☺	☹	☞
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

Was hat mir geholfen?

Was könnte ich ändern?

Fortsetzung:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
3	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
4	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

Fortsetzung:

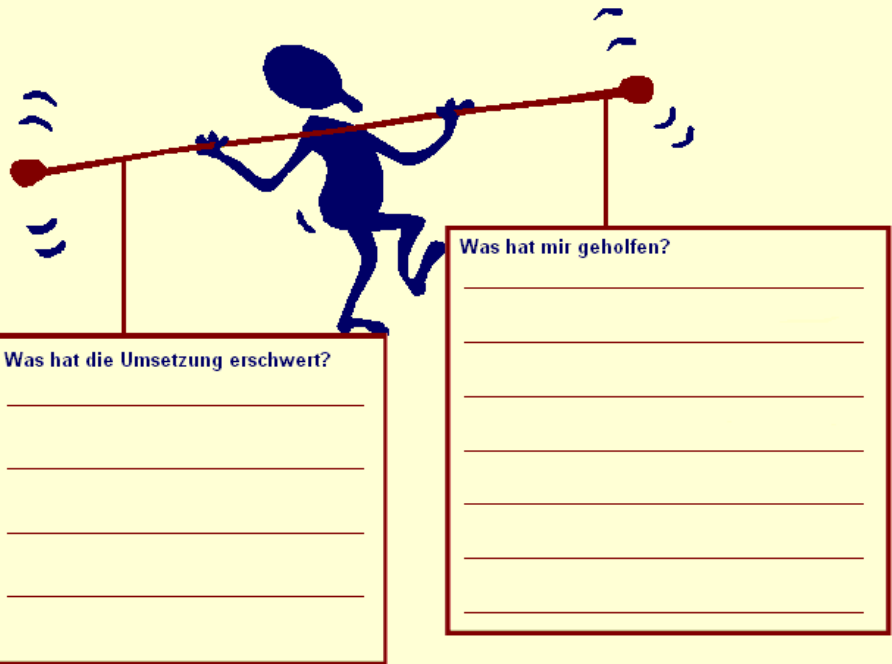
Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
3	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
4	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was könnte ich ändern?

MEIN ZWEITER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
2	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	