



BEWEGUNGSTAGEBUCH 3

VON: _____

„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“



... die nächsten 6 Monate“

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.



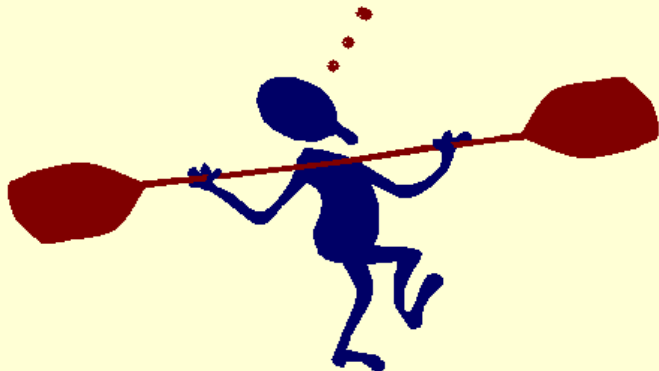
Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

etwa fünf Monate sind vergangen, seitdem Sie mit Ihrer Rehabilitation begonnen haben und es ist schön, dass Sie sich Ihrer Eigenverantwortung im „Kampf gegen Beschwerden“ bewusst und weiterhin aktiv stellen!

In der Zwischenzeit werden Sie in Bezug auf Ihre Beschwerden sowohl gute als auch schlechte Phasen erlebt haben, das ist normal. Lassen Sie sich deshalb nicht entmutigen. Rufen Sie sich stets in Erinnerung: Auch bei Schmerzen tägliche körperliche Aktivitäten beizubehalten, führt zu einer schnelleren Genesung und beugt weiteren Problemen vor.

Wir hoffen, dass es Ihnen bereits gelungen ist, vermehrt die Bewegungschancen Ihres Alltags zu nutzen. Auch eine Gesundheitssportart, die Ihnen Freude bereitet, sollten Sie in der Zwischenzeit entdeckt haben. Doch selbst wenn Sie noch nicht zu einem „bewegteren Leben“ gefunden haben, dürfen Sie nicht aufgeben: Unternehmen Sie lieber einen erneuten Versuch! Jeder Schritt weg von der Inaktivität und sei er noch so klein, ist wichtig und nutzt Ihrer Gesundheit.

"Gemeinsam haben wir einiges lernen müssen: Heute überlasse ich nicht mehr so einfach meinen Schmerzen das Ruder, sondern halte es selber sicher fest im Griff!"



„Also mir ist im letzten Jahr das sprichwörtliche Licht aufgegangen, ich hoffe Ihnen auch und ich wünsche Ihnen, dass es lange brennen wird!“



Vielen Dank, dass Sie dabei waren!

*Auf ein weiterhin bewegtes Leben,
Ihr Paule Power!*

Wie geht es weiter?

Die Antwort auf diese Frage haben Sie ganz allein in der Hand!

Von uns haben Sie die nötigen Informationen und Anleitungen für den Umgang mit Ihren Problemen erhalten. Gemeinsam haben wir die ersten wichtigen Schritte getan. Nun ist es an der Zeit, dass Sie den Weg alleine bestreiten! Dass Sie es können, haben Sie mit Ihrer aktiven Teilnahme an diesem Programm bewiesen. Das ist Ihr persönlicher Erfolg und Sie haben sich unsere Glückwünsche dafür verdient.

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles erdenklich Gute!

„Es ist leichter, eine gute Gewohnheit anzunehmen, als sich einer schlechten zu entwöhnen.“ (August von Platen-Hallermünde)

Für die einen geht es im folgenden halben Jahr darum, das erreichte Bewegungsniveau zu halten. Für andere ist es an der Zeit, einen neuen Anlauf zu wagen, um körperliche Aktivität dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Rad fahren, der tägliche Spaziergang, schwimmen, die Teilnahme an einer Sportgruppe, tanzen – egal wofür Sie sich entscheiden: Regelmäßige Bewegung sollte für Sie zur Gewohnheit werden!

INFOBOX:

So kommen Sie nicht ins Schwitzen!

Bereits 30 Minuten tägliche (d.h. an den meisten Tagen der Woche ausgeübte) moderate körperliche Bewegung trägt signifikant zur Verbesserung des Gesundheitszustands bei (Blair & Holder 2002). „Moderat“ bedeutet, dass der Atem leicht beschleunigt ist und sich die betreffende Person wärmer fühlt. Hierunter fallen dementsprechend auch Aktivitäten des alltäglichen Lebens: Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeit kann ähnlich effektiv sein, wie die Ausübung einer anstrengenden Sportart: So entspricht die wöchentliche Teilnahme an einem Aerobic-Kurs etwa täglich 10 Minuten zügigen Gehens!

Bitte dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten monatlich auf den umliegenden Seiten.

Bevor Sie starten, fassen Sie jedoch Ihre neuen (alten) Vorsätze zusammen:

Bitte setzen Sie sich dazu unter Einbezug Ihrer persönlichen Erfahrungen möglichst konkrete Vorsätze und überlegen Sie:

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

1.) Vorsätze zu Bewegungschancen meines Alltags

Ich werde meinen Fernseher in Zukunft nicht mehr mit der Fernbedienung betätigen!

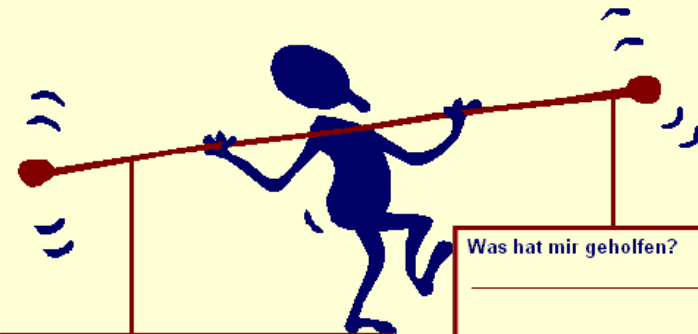


In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(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 besser machen?

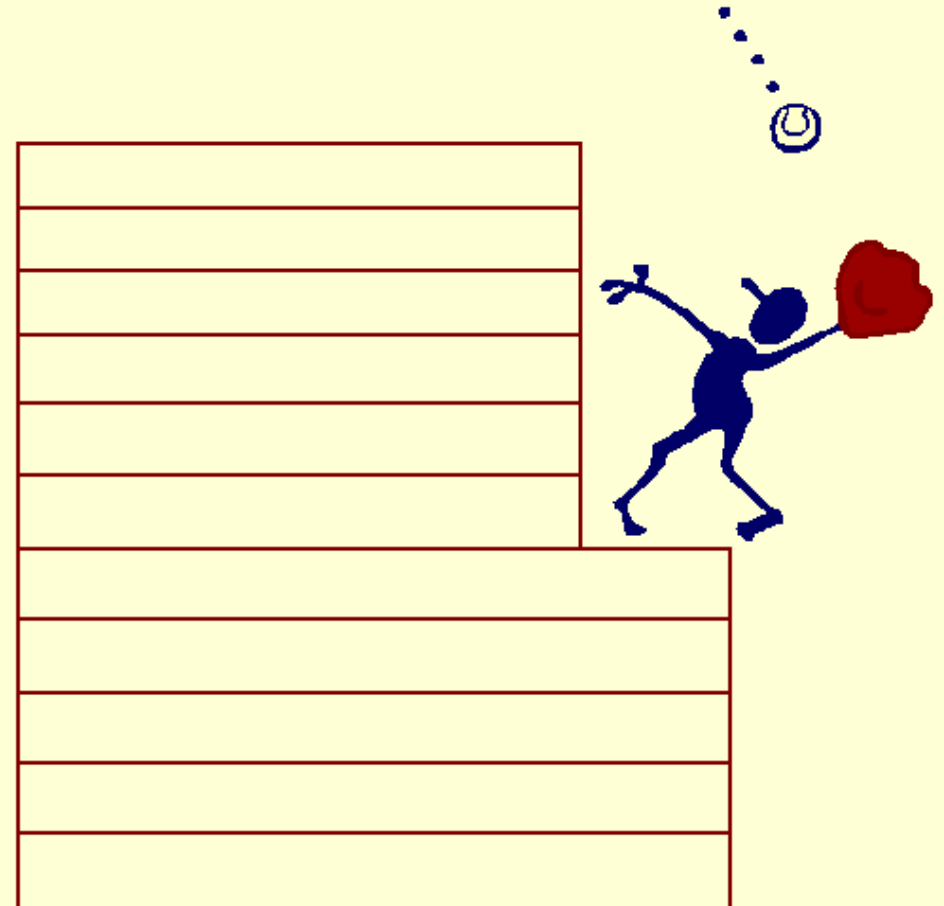
MEIN SECHSTER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1		
2		
3		
4		

2.) Vorsätze zu gesundheitssportlichen Aktivitäten

„Ich fass es nicht – ich krieg ihn, ich krieg ihn... er kommt, aaahhhh... 4 Monate Training und heute entwischt er mir nicht mehr...“



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

MEIN ERSTER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

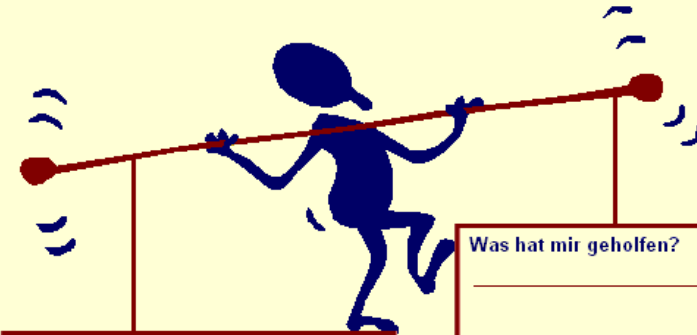
Woche	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1		
2		
3		
4		

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 besser machen?

MEIN FÜNFTER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

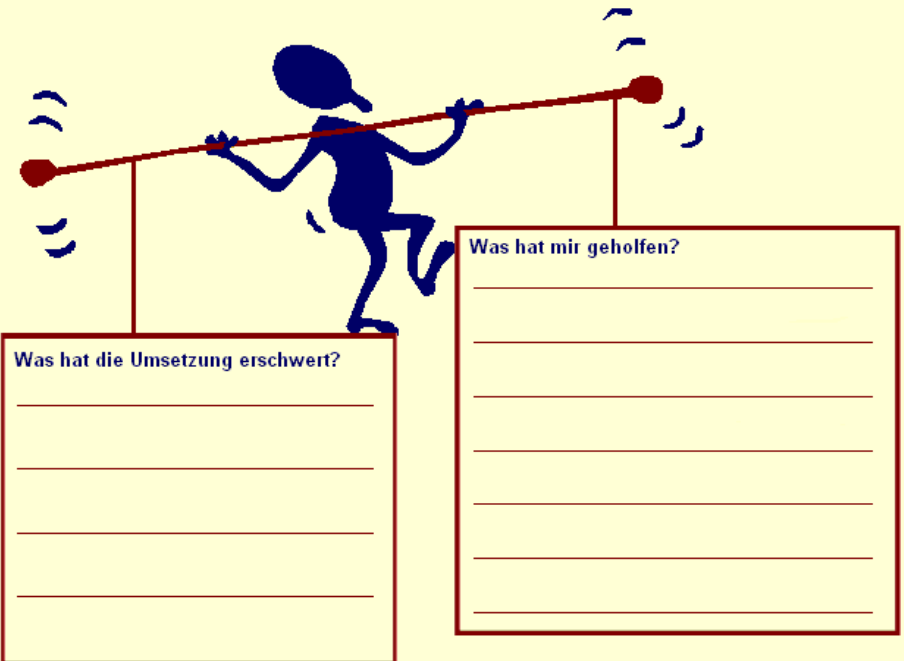
Woche	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1		
2		
3		
4		

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 besser machen?

MEIN ZWEITER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

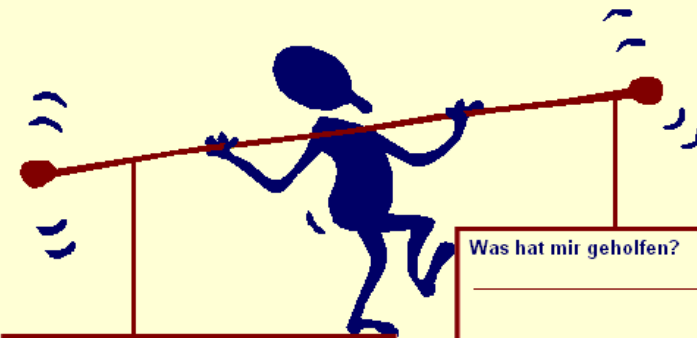
Woche	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1		
2		
3		
4		

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 besser machen?

MEIN VIERTER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

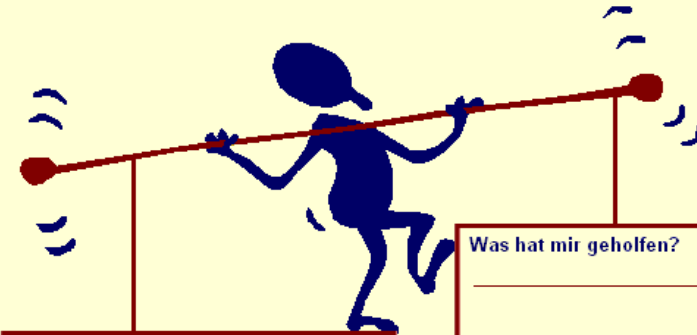
Woche	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1		
2		
3		
4		

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 besser machen?

MEIN DRITTER MONAT

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1		
2		
3		
4		

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 besser machen?
