



Ich bin dabei!



## Informationen für Angehörige und Bekannte

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Ihr/ e Angehörige/ r oder Bekannte/ r hat bei uns eine Rehabilitation wegen Rückenbeschwerden durchgeführt. Unsere Klinik beteiligt sich an einem Projekt, das ein **längerfristiges, bewegungsorientiertes Nachsorgekonzept<sup>1</sup>** erprobt. Im Mittelpunkt steht dabei das Beibehalten körperlicher Aktivitäten im Alltagsleben.

Körperliche Aktivität, wie z. B. Radfahren oder Nordic Walking, aber auch Schwimmen, Gymnastik und Jogging, hilft Ihrer/ m Angehörigen oder Bekannten weniger Schmerzen zu haben, beweglicher und fitter zu werden und sich insgesamt wohler zu fühlen. Während der Reha haben wir gemeinsam mit Ihrer/ m Angehörigen oder Bekannten verschiedene körperliche Aktivitäten ausprobiert und besprochen, was ihm/ ihr Spaß macht und gut tut. Nun ist es wichtig, dass er/ sie diese Aktivitäten auch nach der Reha zu Hause weiter durchführt. Dies wird ihm/ ihr leichter fallen, wenn Sie ihn/ sie dabei unterstützen!

**Diese Unterstützung kann ganz unterschiedlich aussehen: Motivieren Sie Ihre/ n Angehörige/ n oder Bekannte/ n zu mehr körperlicher Aktivität. Sprechen Sie ihm/ ihr Mut zu, wenn es mit dem Sport und den Vorsätzen einmal nicht so gut klappt. Loben Sie ihn/ sie wenn er/ sie „fleißig“ war! Vielleicht haben auch Sie Lust mehr körperliche Aktivitäten in Ihren Alltag aufzunehmen? Gemeinsam bleibt man ausdauernder dabei! Wenn Sie schon körperlich aktiv sind, ermuntern Sie Ihre/ n Angehörige/ n oder Bekannte/ n sich zu beteiligen! Zu zweit machen viele Sportarten mehr Spaß!**

**Herzlichsten Dank für Ihre Unterstützung!**

Falls Sie nähere Informationen zum Nachsorgeprojekt wünschen, wenden Sie sich gerne an: Frau Dr. Jürgensen (0451/500 58 46) bzw. Frau Dr. Hüppe (0451/799 25 18) am Institut für Sozialmedizin in Lübeck.

Deck R, Schramm S, Pohortsch N, Jürgensen M, Hüppe A  
Institut für Sozialmedizin  
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck  
Komm. Leitung: Prof. Dr. Alexander Katalinic  
in Zusammenarbeit mit stationären und ambulanten Rehabilitationseinrichtungen in  
Schleswig-Holstein.

<sup>1</sup>

Dieses wurde vom Institut für Sozialmedizin (Universität zu Lübeck, Komm. Leitung: Prof. Dr. Alexander Katalinic) in Zusammenarbeit mit stationären und ambulanten Rehaeinrichtungen entwickelt (gefördert von der Deutschen Rentenversicherung).