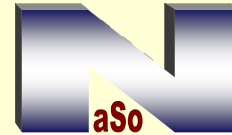


ID: _____

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



BEOBACHTUNG SHEFT „BEWEGTE REHA“

VON: _____

„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“



... Eintritt in (m)ein bewegtes Jahr“

* „Rehabilitationsnachsorge“ gefördert von der Deutschen Rentenversicherung und dem BMBF

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

Sie haben Rückenschmerzen – deshalb sind Sie hier.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die effektivste Methode zur Bekämpfung von Rückenschmerz die **Durchführung regelmäßiger körperlicher Aktivität** ist!

Bei Rückenbeschwerden kann man nicht aktiv sein – denken Sie das?

Lange Zeit war diese Meinung tatsächlich vorherrschend, doch sie ist falsch!

Heute wissen wir, dass Schonung bzw. Inaktivität zur Schwächung der Stütz Muskulatur führt und das Risiko für weitere Schmerzattacken erhöht, während regelmäßige Bewegung (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen) Rückenschmerzen lindert.

Trotz Schmerzen aktiv werden und bleiben, das ist eine große Herausforderung. Deshalb wollen wir Ihnen dabei helfen und freuen uns, dass Sie sich für die Teilnahme am NASO - Projekt entschieden haben.

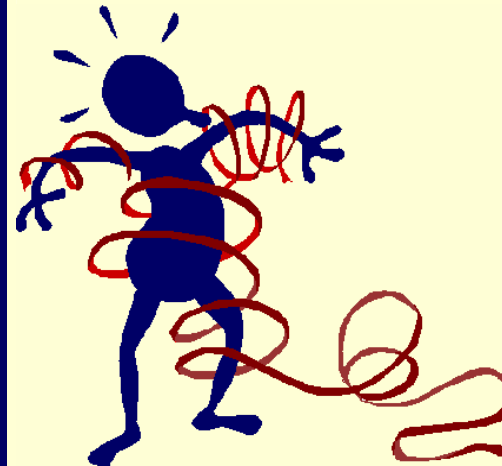
Das Ziel ist die **Stärkung Ihres Rückens** durch regelmäßige Bewegung!

Ich bin übrigens Paule Power! Ich werde Sie ab jetzt begleiten und zunächst durch drei Aufgaben führen, welche Sie bitte während der kommenden Woche bearbeiten:



Bis bald –

... und verlieren Sie nicht den roten Faden!



Sport macht meinen Rücken stark!

Ihr Paule Power

Wie geht es weiter?

Gegen Ende Ihres Aufenthaltes bei uns werden Sie dazu angeleitet, einen „Brief an sich selbst“ zu verfassen. Dieser soll Ihre konkreten Pläne für die Zeit nach der Reha enthalten und helfen, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Weiterhin erhalten Sie drei Bewegungstagebücher, in die Sie regelmäßig notieren, welche körperlichen Aktivitäten Sie tatsächlich durchgeführt haben. Wir möchten uns auf diesem Wege vergewissern, dass es Ihnen gelingt, in Bewegung zu bleiben!

Das erste Tagebuch schicken Sie bitte nach einem Monat an unsere Einrichtung zurück. Sie erhalten dafür einen adressierten und frankierten Rücksende-Umschlag. Sollten wir nichts von Ihnen hören, d.h. wenn Sie uns Ihr Tagebuch nicht zurückschicken, werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen, um eventuelle Schwierigkeiten zu besprechen.

Das zweite Bewegungstagebuch umfasst ein Vierteljahr und das dritte bezieht sich auf ein halbes Jahr. Wir würden uns freuen, wenn Sie auch diese beiden ausgefüllt an uns zurück schicken!

Die genauen Rücksendetermine sind jeweils auf dem Deckblatt der Heftchen notiert!

1. Sie werden bei uns verschiedene Bewegungsangebote kennen lernen und Ihre erste Aufgabe wird es sein fest zu halten, welche Bewegungen Ihnen besonders gut tun und Ihnen Spaß machen.

2. Eine zweite Aufgabe besteht darin Antworten auf folgende Fragen zu finden:

A) Welche Bewegungschancen bietet mein Alltag?

B) Welche Sportarten könnten mich persönlich interessieren?

Unser Fachpersonal (z.B. Krankengymnast, Sporttherapeut) wird Sie dabei gezielt in Hinblick auf geeignete Aktivitäten und das entsprechende Leistungsniveau beraten.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich zu diesem Thema mit Ihren Mitpatienten auszutauschen!

3. Als dritte Aufgabe sollen Sie in Erfahrung bringen, welche Bewegungsangebote an Ihrem Wohnort existieren (z.B. Sportvereine, Fitnessstudios) und welche Sie in den nächsten Monaten ausprobieren möchten. Auch bei dieser Aufgabe unterstützt Sie gerne unsere Nachsorgebeauftragte. Rufen Sie in der Zeit von ____ bis ____ Uhr an unter: _____ oder schicken Sie eine E-Mail an:

Folgen Sie mir nun auf die nächsten Seiten, um die Aufgaben zu bearbeiten!

Los geht's ...



AUFGABE 1:

Finden Sie heraus, welche Art von Bewegung Ihnen Spaß macht!

Bitte notieren Sie dazu jeweils in der linken Spalte die Art der körperlichen Aktivität (z.B. Schwimmen, Krafttraining etc.) und darunter das Datum, an dem Sie Ihre Erfahrung gemacht haben. In den übrigen drei Spalten sollen Sie den „Spaßfaktor“ bewerten, indem Sie ein Kreuz an die entsprechende Stelle setzen. Drei Kategorien stehen Ihnen dazu zur Verfügung:

„sehr viel Spaß“ ☺

„mäßig Spaß“ 😐

„gar keinen Spaß“ ☹



Paule macht´s vor:

Er hat am 12.10. am Nordic Walking teilgenommen. Er war danach ganz schön erledigt, hatte aber **sehr viel Spaß**. Er notierte daher folgendes:

| | | | |
|--|----------------------------|------------|-----------------|
| Aktivität: <i>Nordic Walking</i> Datum: 12.10. | ☺ sehr viel | 😐 mäßig | ☹ gar keinen |
|--|----------------------------|------------|-----------------|

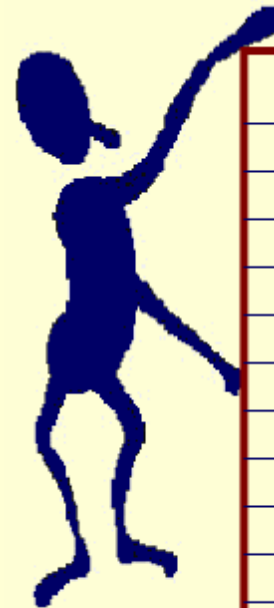
C: WEITERE ANGEBOTE

Je nach Wohnort gibt es weitere Einrichtungen, die Bewegungsangebote vorhalten z.B. die örtlichen Volkshochschulen (für Schleswig-Holstein zu finden unter <http://www.vhs-sh.de>).

Eventuell gibt es in Ihrer Nähe auch Angebote von Tanzschulen, Selbsthilfegruppen, Therapiezentren und/ oder Fitnessstudios!?

Bitte bringen Sie in Erfahrung, welche Angebote aktuell an Ihrem Wohnort zur Verfügung stehen, die für Sie von Interesse sein könnten. Falls Sie nicht weiterkommen, wenden Sie sich bitte an unseren Nachsorgebeauftragten!

Nutzen Sie diesen Platz zum Eintragen der Ergebnisse Ihrer Suche:



AUFGABE 3:

Wie sieht das konkrete Angebot in Ihrer Umgebung aus?

A: SPORTVEREINE

Das Internet (aber auch das Örtliche Telefonbuch bzw. Gelbe Seiten) gibt Auskunft über das örtliche Angebot von Sportvereinen. Probieren Sie es aus, indem Sie z.B. unter www.google.de das Stichwort „Sportverein“ und den Namen Ihres Heimatortes eingeben. Sie erhalten Kontaktadressen und Telefonnummern, und können sich oft direkt die Angebote der Sportvereine anschauen.

Auch der Deutsche Sportbund stellt unter der Webadresse <http://www.sportprogesundheit.de/pages/de/kursangebote/kursangebote/index.html> gesundheitsfördernde Angebote vor (nach Postleitzahlen geordnet).

B: ANGEBOTE DER KRANKENKASSE


Viele Krankenkassen bieten Kurse zur Bewegungsförderung an. Wenn Sie im Internet die Webseite Ihrer Kasse besuchen, werden Sie in der Regel zu konkreten Angeboten weitergeleitet, die für Sie als Mitglied häufig kostenlos sind. Hier die Webadressen einiger Krankenkassen: www.aok.de, www.ikk.de, www.bkk.de, www.barmer.de, www.tk-online.de, www.dak.de.

Auskunft erhalten Sie aber auch über die jeweilige Service-Hotline (siehe Chipkarte) Ihrer Krankenkasse.

Was habe ich wann mit wie viel Spaß gemacht?

| | | | |
|----------------------|--|--|---|
| Aktivität: Datum: |  sehr viel |  mäßig |  gar keinen |
| Aktivität: Datum: |  sehr viel |  mäßig |  gar keinen |
| Aktivität: Datum: |  sehr viel |  mäßig |  gar keinen |
| Aktivität: Datum: |  sehr viel |  mäßig |  gar keinen |
| Aktivität: Datum: |  sehr viel |  mäßig |  gar keinen |

Was habe ich wann mit wie viel Spaß gemacht?

| | | | |
|-------------------|---|---|---|
| Aktivität: |  |  |  |
| Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: |  |  |  |
| Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: |  |  |  |
| Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: |  |  |  |
| Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: |  |  |  |
| Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |

▪ Gymnastik

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ Tai Chi / Qi Gong

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ Yoga

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ Nordic Walking

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ Etwas Anderes:

Tauchen find ich super!



das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ **Joggen**

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ **Schnelles Spazieren gehen (Walken)**

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ **Fahrrad fahren**

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ **Wandern**

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ **Krafttraining (z.B. im Fitnesscenter)**

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ **Tanzen**

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____



„Ich denke tanzen ist nix für mich – Röcke stehen mir einfach nicht!“

Was habe ich wann mit wie viel Spaß gemacht?

| | | | |
|----------------------|---------------|-----------|----------------|
| Aktivität: Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |
| Aktivität: Datum: | sehr viel | mäßig | gar keinen |

AUFGABE 2:

A: BEWEGUNGSSCHANCEN IM ALLTAG

Es ist gar nicht schwierig mehr Bewegung in den Alltagsablauf zu bringen, wenn Sie bewusst alle Chancen zur Bewegung nutzen:

- Nehmen Sie die Treppe statt Aufzug zu fahren,
- Lassen Sie das Auto stehen - Legen Sie kürzere Wege zu Fuß zurück oder benutzen Sie das Fahrrad!

Sammeln Sie hier Ideen für Ihren eigenen Alltag!

Diese Bewegungschancen könnte ich nutzen: _____



B: GESUNDHEITSSPORTARTEN

Die Auswahl an Sportarten ist groß und jeder sollte für sich selbst entscheiden, was ihm liegt und Spaß machen könnte!

Die Teilnahme an Sportgruppen hat den Vorteil, dass man unter Gleichgesinnten an körperliche Aktivität herangeführt wird. Wer Gruppen nicht mag, kann aber auch allein aktiv werden. Das Training in einer Fitness Einrichtung bietet einen Kompromiss zwischen Gruppen- und Individualsport.

Überlegen Sie sich, welche der folgenden körperlichen Aktivitäten für Sie persönlich von Interesse sein könnten und geben Sie mit einem Kreuz an entsprechender Stelle ein Urteil dazu ab:

▪ Schwimmen

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ Wassergymnastik

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____

▪ Ballspiele (z.B. Fußball, Völkerball, Wasserballspiele)

das könnte mir gefallen: ja vielleicht nein

wenn nein, warum: _____