

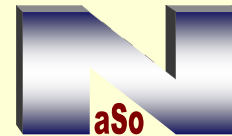
ID: \_\_\_\_\_

Deck R, Pohontsch N, Schramm S, 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.



Ich bin dabei!



## BEWEGUNGSTAGEBUCH 1

VON: \_\_\_\_\_

„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“



... meine ersten vier Wochen zu Hause“

Ich schicke das Heft ausgefüllt zurück am: \_\_\_\_\_

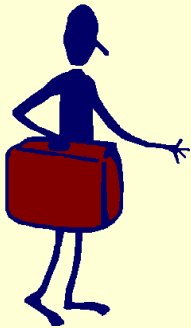
\* „Rehabilitationsnachsorge“ gefördert von der Deutschen Rentenversicherung

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

während Ihres Aufenthaltes bei uns haben Sie viel erfahren. Dieses Bewegungstagebuch soll Ihnen dabei helfen, Ihre Erkenntnisse zum Umgang mit Rückenbeschwerden in Ihrem Alltag umzusetzen.

Während Ihres Aufenthaltes bei uns haben Sie konkrete Sportarten ausgewählt und in Ihrem „Brief an mich selbst“ haben Sie sich zur Durchführung körperlicher Aktivitäten verpflichtet.

**Ihre Aufgabe:** In den folgenden 4 Wochen sollen Sie nun für jeden Tag notieren, welche Aktivitäten Sie tatsächlich umgesetzt haben.



*Erinnern Sie sich an mich? Ich bin´s: Paule Power. Ich hoffe, Sie sind gut heim gekommen! Natürlich begleite ich Sie auch durch dieses Heft. Nachdem ich meinen Koffer ausgepackt habe, kann es direkt losgehen!*

**NOTIZ:**

Bei Rückfragen steht Ihnen unser(e) **Nachsorgebeauftragte(r)** zur Verfügung!

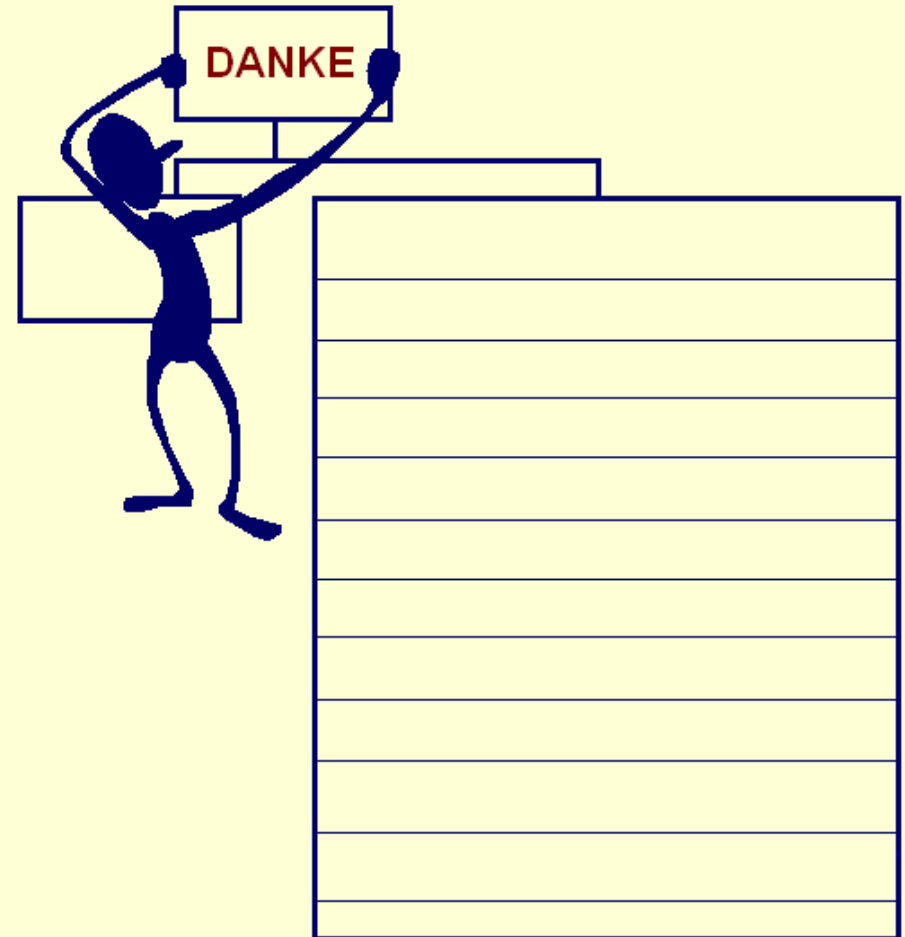
Rufen Sie in der Zeit von \_\_\_\_ bis \_\_\_\_ Uhr an unter:

---

oder schicken Sie eine E-Mail an:

---

Nutzen Sie diesen Raum für Ihre Hinweise und Anregungen:



***Bis zum nächsten Mal - Bleiben Sie „bewegt“, Ihr Paule Power!***

## Wie geht es weiter?

Vor etwa einem Monat haben Sie unsere Einrichtung verlassen. Seitdem tragen Sie selbst die Verantwortung dafür, körperlichen Aktivitäten einen festen Platz in Ihrem Alltag einzuräumen, um einen längerfristigen Erfolg der durchgeführten Reha-Maßnahme zu sichern.

Bitte senden Sie nun dieses Heft ausgefüllt an uns zurück. So können wir einen Eindruck bekommen, wie es Ihnen ergangen ist bzw. wie wir Sie besser unterstützen können. So sind Sie aktiv an der Verbesserung der Nachsorge beteiligt und unterstützen die Aufrechterhaltung der Wirksamkeit.

Sie sind bereits weit gekommen!

Doch vor allem **regelmäßige Bewegung** stärkt Ihre Muskulatur. Sie hält Sie beweglich und macht Sie fit. Je fitter Sie werden, desto weniger können Ihre Schmerzen Sie quälen!

Deshalb möchten wir Sie ermuntern, das Programm fortzusetzen und in den folgenden Monaten auch die **Bewegungstagebücher 2 und 3** zu benutzen. Bitte schicken Sie auch diese ausgefüllt an uns zurück!

Die **genauen Rücksendetermine** sind auf dem Deckblatt der Hefte notiert!

Bei allen Fragen zum Bereich „Bewegung“ steht Ihnen weiterhin unser(e) **Nachsorgebeauftragte(r)** zur Verfügung (siehe Seite 2).

## „Der gute Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird.“ (Mexikanisches Sprichwort)

Ja – es ist schwierig, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen! Obwohl wir aktiver sein wollen, bleiben wir dennoch auf dem Sofa vorm Fernseher sitzen, benutzen mal wieder die Rolltreppe und fahren mit dem Auto zum Bäcker um die Ecke.

Hier folgen einige Hinweise, wie Sie es in den Sattel schaffen können!

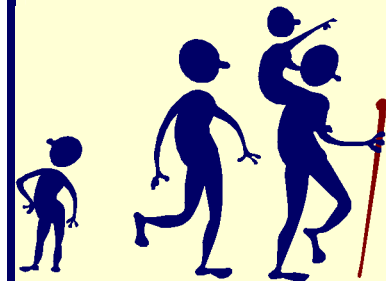
Auch wenn ein Teil von Ihnen meint:

▪ „Ich habe heute gar keine Lust!“

Bewegen Sie sich gemeinsam mit einer / einem Bekannten. Das motiviert und das Absagen eines geplanten Termins fällt schwerer.

▪ „Ich habe mich schon den ganzen Tag auf der Arbeit / im Haushalt abgerackert!“

Diese Arten der Belastung erhöhen bedauerlicherweise nicht die körperliche Fitness und Ausdauer. Gerade jetzt ist ein körperlicher Ausgleich notwendig, um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken!



▪ „Dann habe ich ja gar keine Zeit mehr für die Familie bzw. den Partner!“

Bitten Sie Ihre Familienangehörigen, sich aktiv an Ihrem Vorhaben zu beteiligen. Es gibt viele Aktivitäten, die man gemeinsam durchführen kann! Wandern, einen Fahrradausflug machen oder ein Schwimmbad besuchen.

▪ „Das Wetter ist viel zu schlecht!“

Spazieren gehen, Walking, aber auch andere Außenaktivitäten sind bei **passender Kleidung** in der Regel nicht vom Wetter abhängig.

▪ „Ich habe heute leider keine Zeit, aber morgen...“

Setzen Sie körperliche Bewegung an die oberste Stelle der Liste von Dingen, die zu erledigen sind. Sie beugen so der Volkskrankheit „Verschieberitis“ vor. Ihre Gesundheit sollte die höchste Priorität haben!



*Heute Sorge ich selbst dafür, dass ich genau die Zeit habe, die ich brauche!*

Notieren Sie hier, was Sie daran hindern könnte, Ihre Pläne für sportliche Aktivitäten umzusetzen. Überlegen Sie sich, was Sie tun könnten, um trotzdem körperlich aktiv zu sein!

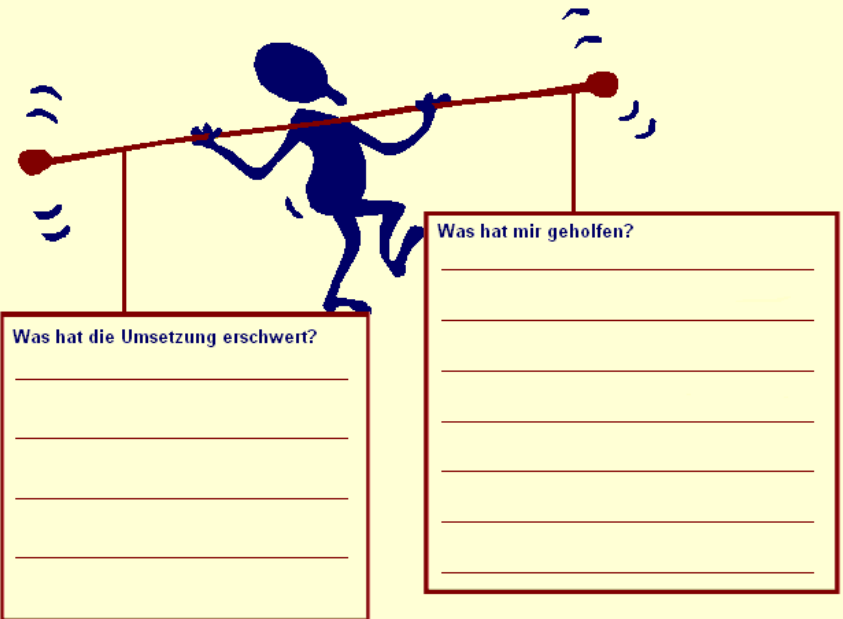
Hindernis?	Was könnte ich tun?
<i>z. B. Ich habe keine Lust</i>	<i>z. B. Ich bitte meinen Partner, mich zu motivieren oder zum Sport zu begleiten</i>

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?

*z. B. wenn es mal wieder regnet, dann mache ich zu Hause*

*Gymnastik vor dem Fernseher*

---



---



---

**MEINE 4. WOCHE**  
(von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_)

**Meine Vorsätze:**

Art der Aktivität	Wann?	Wo? / Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

**Auch das könnte Ihnen helfen:**

- Belohnen Sie sich selbst für das erfolgreiche Umsetzen Ihrer Vorhaben!
- Verteilen Sie gut sichtbare Erinnerungszettel an Ihre Sporttermine, zum Beispiel am Kühlschrank oder über dem Telefon!
- Bitten Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin oder andere Familienmitglieder um Unterstützung oder aktive Beteiligung!

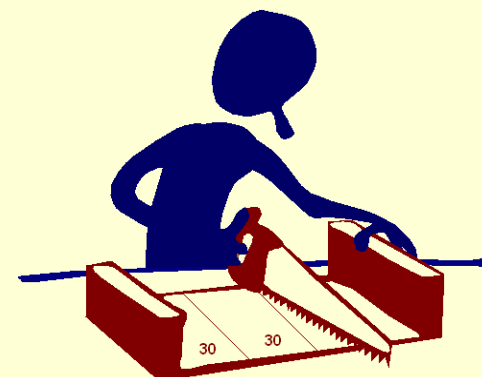
**Bitte beachten Sie:**

Es geht nicht um das Erzielen sportlicher Höchstleistungen!

Machen Sie kleine Schritte auf dem Weg zu Ihrem „bewegten Alltag“.

Wenn es Ihnen in den nächsten 4 Wochen gelingt, an wenigstens 3 Tagen der Woche für 30 Minuten körperlich aktiv zu sein, so tragen Sie bereits entscheidend zur Förderung Ihrer Gesundheit und der Stärkung Ihres Rückens bei. Falls es Ihrem Zeitplan eher entspricht, lassen sich diese Intervalle auch in 10-minütige Trainingseinheiten zerlegen!

*3 mal 30 – Das kann ich mir gut merken!*



**MEINE 1. WOCHE**  
(von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_)

Meine Vorsätze:

Art der Aktivität	Wann?	Wo? / Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

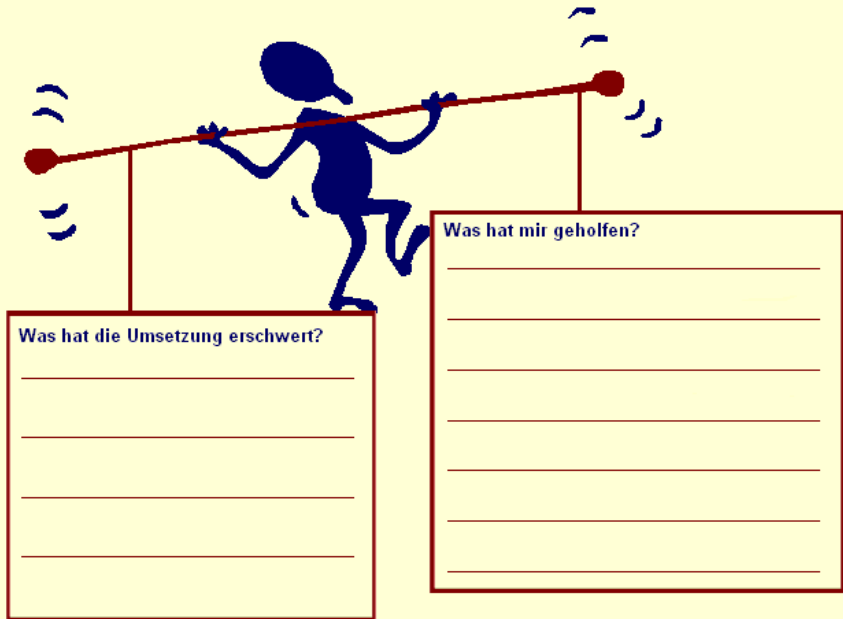
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

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?

***z. B. wenn ich keine Lust habe, dann bitte ich meinen Partner mich zu motivieren***

---



---



---

**MEINE 3. WOCHE**  
(von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_)

Meine Vorsätze:

Art der Aktivität	Wann?	Wo? / Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

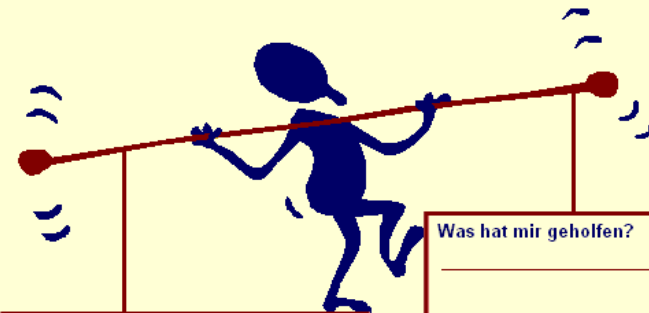
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

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?

***z. B. wenn ich keine Zeit habe, dann mache ich feste Trainingszeiten mit mir selbst aus***

---



---



---

**MEINE 2. WOCHE**  
(von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_)

Meine Vorsätze:

Art der Aktivität	Wann?	Wo? / Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

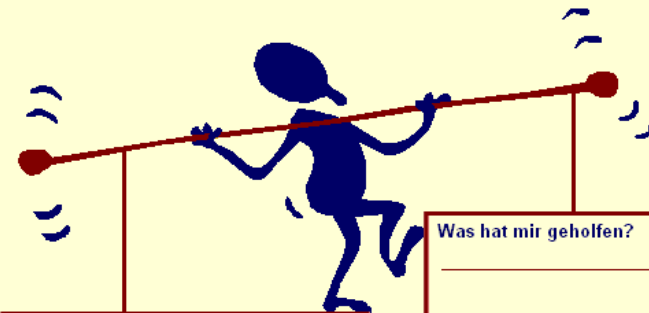
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

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?

***z. B. wenn ich krank bin, dann nehme ich mir vor, wieder einzusteigen sobald ich mich wieder fit fühle***

---

---

---