

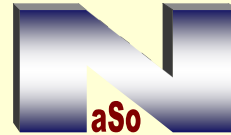
ID: _____

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.



BEWEGUNGSTAGEBUCH 2

VON: _____

„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“



... die nächsten 12 Wochen“

Ich schicke das Heft ausgefüllt zurück am: _____

* „Rehabilitationsnachsorge“ gefördert von der Deutschen Rentenversicherung

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,
es sind etwa vier Wochen vergangen, seit Sie unsere Rehabilitationseinrichtung verlassen haben. Seitdem liegt die Verantwortung für den weiteren Verlauf Ihrer Rückenbeschwerden in Ihren Händen. Als aktives Mitglied unseres Nachsorgeprogramms sind Sie bereits auf einem guten Weg. Sie halten sich fit, stärken Ihre Muskulatur und reduzieren somit Ihren Rückenschmerz!

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 regelmäßige Dokumentation Ihrer Aktivitäten 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...



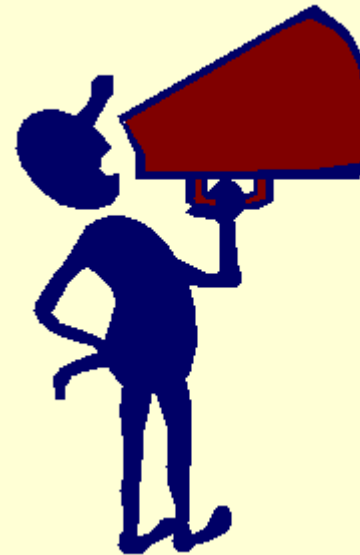
NICHT VERGESSEN:

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

Rufen Sie in der Zeit von ____ bis ____ Uhr an unter:

Sie können uns aber auch eine E-Mail senden:

Ihre Hinweise und Anregungen sind bei mir wie immer gut aufgehoben. Nutzen Sie diesen Platz und teilen Sie mir mit, was immer Ihnen auf der Seele liegt:



Vielen Dank!

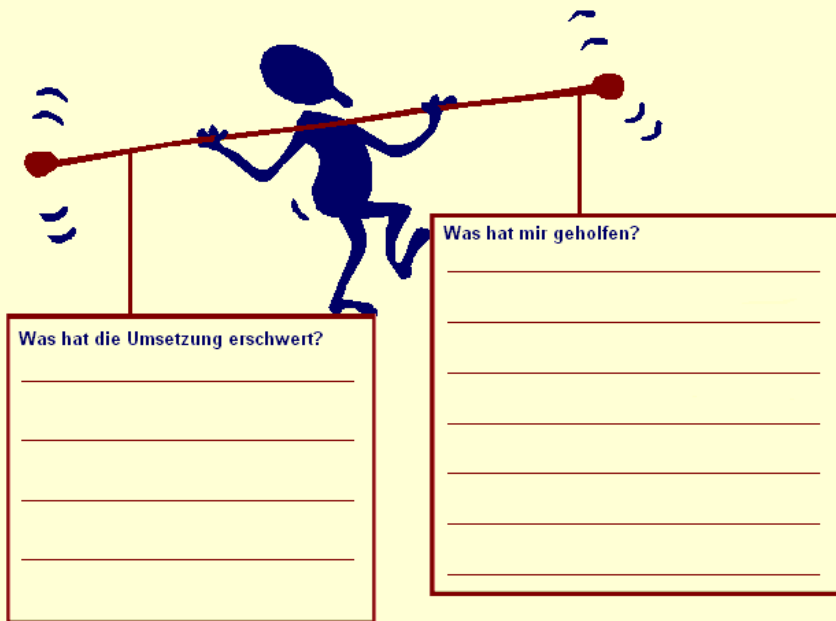
***Auf ein bewegtes Wiedersehen im Bewegungstagebuch 3,
Ihr Paule Power!***

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 könnte ich ändern?

z. B. wenn ich mal keine Lust habe, dann denke ich daran, wie gut mir der Sport tut

„Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken!“

Sie sollen auch in den folgenden 12 Wochen notieren, welche körperlichen Aktivitäten Sie in welchem zeitlichen Umfang durchgeführt haben. Ein wichtiges Ziel dabei ist, Bewegungstermine als feste Einheiten 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 Aufenthaltes bei uns haben Sie für die Zeit zu Hause konkrete Vorsätze formuliert. Erinnern Sie sich?

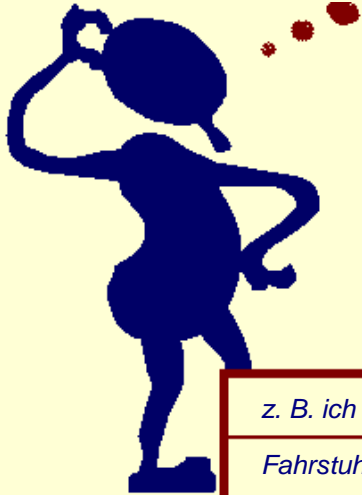
Bitte überlegen Sie nun mit den Erfahrungen der zurückliegenden Wochen, ob diese Vereinbarungen noch gültig sind: Vielleicht hatten Sie wider Erwarten doch nicht so viel Spaß an der Ausübung der gewählten Gesundheitssportart oder Ihnen ist eine andere Idee für mehr Bewegung eingefallen. Formulieren Sie 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 den folgenden Seiten 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!



<i>z. B. ich verzichte möglichst oft auf den Fahrstuhl</i>

Fortsetzung:

Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
11	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
12	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

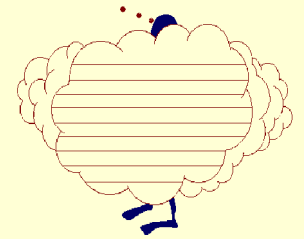
DIE 9.- 12. WOCHE
(von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
9	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
10	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

2.) Vorsätze zu gesundheitssportlichen Aktivitäten

Mit meiner Mitgliedschaft im Kegelveerein 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?



Wann?	Art der körperlichen Aktivität	Wo? / Mit wem?
<i>Dienstag, 20.00 Uhr</i>	<i>Kegeln</i>	<i>Im Kegelclub mit Ulli und Renate</i>

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

DIE ERSTEN VIER WOCHEN

(von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

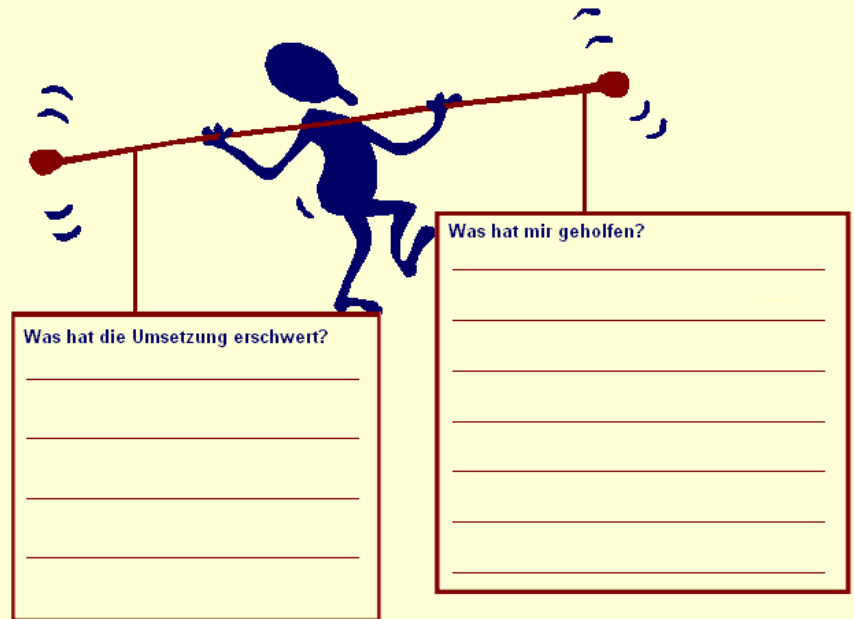
	Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
2	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

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 könnte ich ändern?

z. B. wenn ich müde bin, setze ich mich nicht erst hin, sondern gehe gleich zum Training

Fortsetzung:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
7	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
8	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

Fortsetzung:

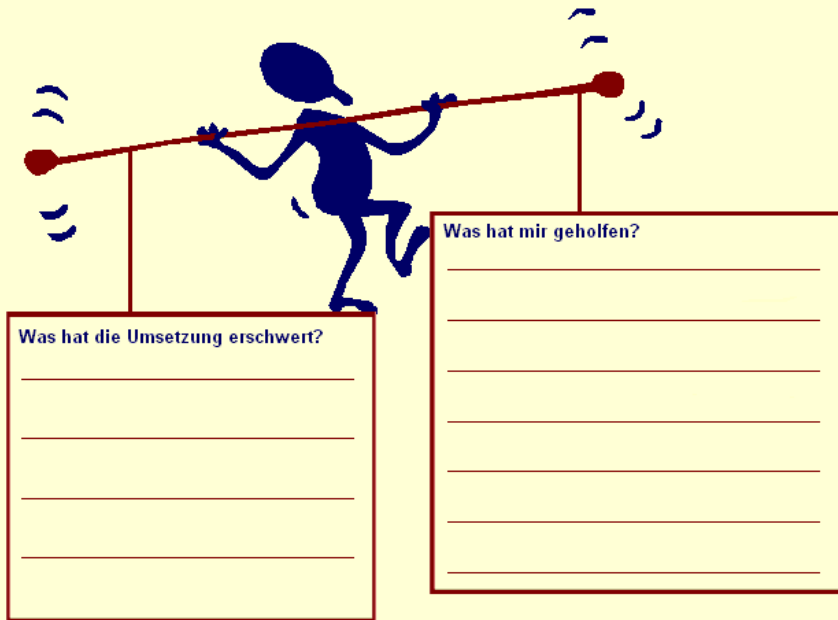
Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
3	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
4	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

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?

z. B. wenn ich überraschend Besuch bekomme, dann bitte ich die Person mit mir vor dem Kaffee trinken ein wenig spazieren zu gehen

DIE 5.- 8. WOCHE

(von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
5	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
6	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		